

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Estudo da Relação entre Resiliência e Espiritualidade numa
Amostra Portuguesa**

Olga Taranu

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica

2011

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**Estudo da Relação entre Resiliência e Espiritualidade numa
Amostra Portuguesa**

Olga Taranu

Dissertação orientada pelo Professor Doutor Wolfgang Lind

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica

2011

Agradecimentos

Ào Professor Doutor Wolfgang Lind, pela mestria, rigor, apoio constante e generosidade.

À Doutora Ana Vedes, pelas revisões atentas e opiniões valiosas e pela sua simpatia e competência.

À Doutora Maria José Rebelo pela orientação e mensagens de apoio e encorajamento.

Às Professoras Doutoradas Isabel Narciso e Maria Teresa Ribeiro pelas aulas fantásticas oferecidas e por constituírem exemplos de profissionalismo.

A todos os moradores da casa “Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa” pela valiosa oportunidade de aprender e desenvolver-me como personalidade.

À minha família, pelo amor e apoio contínuo.

Índice

Resumo

Abstract

Introdução.....1

1. Enquadramento Teórico

1.1. Considerações sobre resiliência.....2

1.2. Considerações sobre religiosidade e espiritualidade.....7

1.3. Considerações sobre a relação entre resiliência e espiritualidade.....13

2. Processo Metodológico

2.1. O Desenho da Investigação.....16

2.1.1. Questão Inicial.....16

2.1.2. O Mapa Conceptual.....16

2.1.2.1. Operacionalização das variáveis em estudo.....17

2.1.3. Objectivos Gerais e Específicos.....17

2.1.4. Questões de Investigação.....18

2.1.5. Estratégia Metodológica.....18

2.1.5.1. Seleção de amostra e procedimento de recolha de dados.....18

2.2. Caracterização da Amostra.....18

2.3. Instrumentos Utilizados.....19

2.3.1. Questionário de Dados Sócio – Demográficos.....19

2.3.2. Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993).....19

2.3.2.1. Revisão de Estudos Empíricos.....20

2.3.3. Escala de Experiência Espiritual Quotidiana de Underwood e Teresi (2002).....21

2.3.3.1. Revisão de Estudos Empíricos.....22

2.4. Análise de dados.....23

3. Apresentação de resultados

3.1. Procedimento e análise das características da Escala de Resiliência no presente estudo.....23

3.2. Procedimento e análise das características da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana no presente estudo.....27

3.3. Análise de correlações entre escalas e dimensões.....29

3.4. Análise de diferenças.....	30
4. Discussão	32
5. Considerações finais e limitações do estudo.....	36
Referências Bibliográficas.....	37

Anexos

Anexo 1. Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993)

Anexo 2. Escala de Experiência Espiritual Quotidiana de Underwood e Teresi (2002)

Apêndices

Apêndice I. Consentimento informado

Apêndice II. Questionario de dados sócio-demográficos

Apêndice III. Características sócio-demográficas da amostra

Apêndice IV. Análise das diferenças entre 1ª; 2ª dimensão da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana e Estado Civil

Apêndice V. Análise das diferenças entre 3ª dimensão; *espiritualidade global* da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana e Estado Civil

Apêndice VI. Análise das diferenças entre *resiliência global*, 1ª dimensão da Escala de Resiliência e Estado Civil

Apêndice VII. Análise das diferenças entre 2ª; 3ª dimensão da Escala de Resiliência e Estado Civil

Apêndice VIII. Análise das diferenças entre as dimensões da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana e Idade

Apêndice IX. Análise das diferenças entre dimensões da Escala de Resiliência e Idade

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1

Teste sobre a normalidade das distribuições da Escala de Resiliência.....24

Quadro 2

Análise factorial- Escala de Resiliência.....26

Quadro 3

Teste sobre a normalidade das distribuições da Escala de Experiência Espiritual
Quotidiana.....27

Quadro 4

Análise Factorial - Escala de Experiência Espiritual Quotidiana28

Quadro 5

Correlações entre as escalas globais e as suas dimensões....29

Resumo

No presente trabalho, avaliaram-se as qualidades psicométricas da Escala de Resiliência (Wagnild & Young, 1993) e da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana (Underwood & Teresi, 2002). A Escala da Resiliência pretende avaliar o nível de resiliência e Escala de Experiência Espiritual Quotidiana pretende medir as experiências espirituais que as pessoas vivenciam nas suas vidas quotidianas. A versão portuguesa das escalas foi aplicada a uma amostra de 335 participantes. Os resultados obtidos indicam que a versão portuguesa da Escala de Resiliência parece ter índices psicométricos não muito bons o que aponta para a necessidade de revisão desta escala e que a versão portuguesa da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana possui bons índices psicométricos. Verificou-se uma correlação significativa positiva, mas baixa, entre o grau de resiliência e o grau de espiritualidade. Os resultados revelam diferenças significativas face à idade, os maiores de 60 anos apresentam valores mais elevados de resiliência e de espiritualidade. Em relação aos homens as mulheres obtiveram valores mais elevados de resiliência face à dimensão *aceitação de vida*. Em relação ao estado civil, os indivíduos casados apresentam valores mais elevados na dimensão de *admiração, amor e desejo de proximidade de Deus* enquanto os divorciados revelam valores mais elevados de resiliência global.

Palavras-Chave

Resiliência, Religiosidade, Espiritualidade, Factores de Resiliência.

Abstract

The present study evaluated whether the psychometric qualities of the Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993) and the Daily Spiritual Experience Scale (Underwood & Teresi, 2002). The Resilience Scale was developed to evaluate the level of resilience and the Daily Spiritual Experience scale is intended to measure the ordinary experiences of spirituality in daily life of people. The Portuguese version of the scales was applied to a sample of 335 participants. The results indicate that the Portuguese version of the Resilience Scale seems to have poor psychometric indices pointing to the need for revision of this scale and that the Portuguese version of the Daily Spiritual Experience Scale has good psychometric indices. There was a significant positive correlation, but low between the degree of resilience and the degree of spirituality. The results show significant differences compared to age, the age of 60 have higher values of resilience and spirituality. Women compared to man show higher levels of resilience at the dimension *acceptance of life*. Regarding marital status, married individuals have higher values to the dimension of *admiration, love and desire for closeness to God* while the divorced show higher levels of overall resilience.

Keywords

Resilience, Religiousness, Spirituality, Resilience Factors

Introdução

A motivação para estudar a relação entre resiliência e espiritualidade surgiu como necessidade de confirmar a observação tirada pela minha orientadora de estágio Doutora Maria José Rebelo, na sua experiência de trabalhar com uma população imigrante. Ela observou que a maioria dos seus utentes referem à espiritualidade como factor protector mais importante para eles. Daqui apareceu a necessidade de estudar a relação entre resiliência e espiritualidade enquanto factor de resiliência.

Por este motivo as áreas mais aplicadas da Psicologia, tais como Aconselhamento Psicológico, Psicologia Clínica e da Saúde assumiram liderança em estudo das relações entre a espiritualidade e o funcionamento psicológico, físico e interpessoal. Outras áreas básicas da ciência também estão reconhecer a importância profunda da influência espiritual e religiosa (Emmons & Paloutzian, 2003). Walsh (2010) salienta em vários estudos que o treino e a prática clínica devem prestar mais atenção ao importante papel da religião e da espiritualidade em terapia familiar.

Portanto ao nível teórico, pretende-se neste estudo fazer uma revisão da literatura sobre os conceitos de resiliência, religiosidade e espiritualidade, identificando algumas abordagens científicas que estudam a relação entre a resiliência e a espiritualidade, vista como factor protector da saúde.

Ao nível metodológico este estudo tem como objectivo analisar as qualidades psicométricas de duas escalas: a Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993) e a Escala de Experiência Espiritual Quotidiana de Underwood e Teresi (2002) e pretende-se verificar se existe uma relação entre resiliência e espiritualidade numa amostra da população portuguesa.

Deste modo, a tese está organizada em quatro capítulos. O primeiro capítulo corresponde a enquadramento teórico. O segundo capítulo é referente à descrição sobre processo metodológico da investigação. No terceiro capítulo, encontra-se a apresentação dos resultados do estudo. Por fim, o quarto capítulo refere-se à discussão e às conclusões retiradas nesta investigação.

1. Enquadramento teórico

1. 1. Considerações sobre a resiliência

A resiliência é um termo francês, que vem do latim “*resilientia*”, e que é habitualmente utilizado em física para designar a “resistência do material a choques elevados e a capacidade de uma estrutura para absorver a energia cinética do meio sem se modificar” (Anaut, 2005).

Em psicologia, o conceito de *resiliência* refere-se ao processo dinâmico que engloba a adaptação positiva num contexto de adversidade significativa. Esta noção está implícita em duas condições críticas: a exposição a uma ameaça significativa ou à adversidade severa e, na realização de uma adaptação positiva e desenvolvimento (Garmezy, 1990; Luthar & Zigler, 1991; Masten, Best & Garmezy, 1990; Rutter, 1990; Werner & Smith, 1982, 1992; cit. por Luthar, Cicchetti, Becker, 2000).

As investigações em Psicologia sobre resiliência começaram por focar a sua atenção no estudo dos comportamentos não adaptativos e naqueles relativamente ajustados em casos de esquizofrenia na família. Esta foi uma época crucial na abordagem teórica e empírica da resiliência (Garmezy, 1974; Garmezy & Streitman, 1974; Masten et al., 1990, cit. por Anaut, 2005).

Uma análise dos estudos salienta que existiram três correntes de investigação da resiliência no desenvolvimento humano, e uma quarta que esta agora em voga (ver revisão, Masten & Wright, 2009).

O enfoque da primeira corrente estava em conseguir descrever, definir e medir a resiliência. Este trabalho foi feito pelos pioneiros psicólogos e psiquiatras James, Cowen, Garmezy, Murphy, Rutter e Werner (Masten & Wright, 2009). Esta primeira corrente de pesquisas revelou um grau de consistência entre características das pessoas, os relacionamentos e os recursos que previa a resiliência, e suas potencialidades. Estes factores continuam a aparecer como robustos preditores da resiliência nas investigações de correntes posteriores.

Anaut (2005) refere que o contributo mais pioneiro na abordagem da resiliência é atribuído à psicóloga americana Werner (1982), com a sua investigação sobre as crianças do arquipélago do Hawai. Esta foi uma investigação longitudinal durante um período de 32 anos. Neste estudo, 545 crianças que viviam numa situação de grande precariedade ambiental (pobreza, violência, discórdia e psicopatologias paternas, etc.) foram seguidas desde o nascimento até à idade adulta. A investigadora observou características de um funcionamento resiliente em algumas destas crianças. Estas se acomodavam a este ambiente precário revelando uma adaptação social notável e, uma capacidade de se *levantar* após terem vencido e ultrapassado situações nefastas. Estudando esta população que vivia em condições de alto risco durante a infância, adolescência e, posteriormente, na idade adulta, os autores observaram variações dramáticas no ajustamento, incluindo casos de desenvolvimento positivo inesperado. As observações deste estudo contribuíram para lançar as bases de uma análise do funcionamento da resiliência e da dinâmica do processo resiliente e, também, para uma melhor compreensão da etiologia em psicopatologia.

Os resultados deste estudo sublinham a afirmação de que a história do desenvolvimento e de aprendizagem na vida das crianças é inevitavelmente diferente/desigual, observando-se resultados de desenvolvimento com trajectórias normais, anormais e *resilientes* (ver Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Rutter (2006) refere que a resiliência é vista como “uma variação individual em resposta ao risco e aos mesmos eventos *stressores* que podem ser experimentados de maneira diferente por diferentes pessoas” (pag.2). Bowlby (1990) definiu a resiliência como a qualidade da pessoa que não desanima, que não se deixa abater. Depois Werner (1993) notou que a componente - chave de *coping* é o sentimento de confiança que o indivíduo apresenta, face aos obstáculos, que podem ser superados (ver Anaut, 2005).

Segundo Cyrulnik (1999), “a resiliência concebe a capacidade de resposta a um trauma, e a capacidade de ser feliz apesar de este ter sido marcante na vida” também enfatiza que é a capacidade de evolução como pessoa no processo da sua história vital individual: “A resiliência é a capacidade que a criança tem para triunfar, viver e desenvolver-se de modo positivo, de maneira socialmente aceitável apesar da tensão, da adversidade ou mesmo da agressão que ela possa ter sofrido” (pag.42).

A segunda corrente, além da descrição dos factores ou variáveis associadas à resiliência, focou-se nos processos, procurando respostas para o "como", com o objetivo de identificar e compreender os processos específicos que podem levar à resiliência.

Segundo Masten e Wright (2009), a resiliência é um fenómeno comum e está presente no desenvolvimento de qualquer indivíduo. Masten e Wright (2009) entendem a resiliência como uma capacidade que resulta de um processo dinâmico e evolutivo que varia conforme as circunstâncias, a natureza humana, o contexto e a etapa de vida, e cuja expressão varia de diferentes formas em diferentes culturas.

Com o desenvolvimento dos estudos da resiliência, tornou-se claro que apesar da exposição à adversidade, a adaptação positiva e a resiliência envolvem um progresso e desenvolvimento, de tal forma, que as novas vulnerabilidades ou forças surgem muitas vezes com as próprias mudanças de circunstâncias de vida (Masten & Garmezy, 1985; Werner & Smith, 1982; citados por Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

A terceira corrente iniciou-se com os esforços para testar ideias sobre os processos de resiliência através da intervenção, nomeadamente, através de experiências que visavam promover a resiliência, impulsionando os processos de promoção e de protecção, como a parentalidade eficaz (Forgatch & DeGarmo, 1999; Wolchik et al, 2002), o envolvimento escolar (Hawkins, Catalano, Kosterman, Abbott & Hill, 1999), e mais recentemente, a execução de habilidades funcionais (Diamond, Barnett, Thomas, & Munro, 2007; Rueda, Rothbart, Saccomanno, McCandless, & Posner, 2005) citados por Masten & Wright, 2009).

A quarta corrente de estudos sobre resiliência é integrativa, procurando também, abranger avanços rápidos no estudo do polimorfismo genético (vulnerabilidade ou influência protectora) como moderador do risco ou adversidade em desenvolvimento (Kim-Cohen & Gold, 2009) e o papel da plasticidade neuronal na resiliência (Cicchetti & Curtis, 2006, 2007) citados por Masten & Wright, 2009).

Por exemplo, foi realizado um estudo com mães gémeas, que fornece evidências que o genótipo pode moderar a sensibilidade das crianças às situações *stressantes* e as características salutogénicas da personalidade poderão ser transmitidas entre gerações (ver Hansson et al., 2008).

Anaut (2005) concebe a resiliência como um conceito dinâmico, interaccional e inferencial porque se refere ao que se passa durante e depois de acontecimentos e deve

ser compreendido como um conjunto multidimensional, que resulta de um estado de equilíbrio entre os factores de risco e os factores de protecção perante os acontecimentos *stressantes* ou traumatizantes.

As investigações sobre resiliência têm vindo a expandir o seu campo de estudo e salientam uma multiplicidade de condições adversas (factores de risco) que podem afectar o desenvolvimento das crianças, como: as desvantagens sócio económicas e os riscos associados (Garmezy, 1991, 1995; Rutter, 1979; Werner & Smith, 1982, 1992); a saúde mental parental (Masten & Coatsworth, 1995, 1998); o maltrato (Beeghly & Cicchetti, 1994; Cicchetti & Rogosch, 1997; Cicchetti, Rogosch, Lynch & Holt, 1993; Moran & Eckenrode, 1992); a pobreza urbana e a violência comunitária (Luthar, 1999; Richters & Martinez, 1993); as doenças crónicas (Wells & Schwebel, 1987) e os acontecimentos catastróficos na vida (O'Dougherty-Wright, Masten, Northwood & Hubbard, 1997) citados por Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Conhecidos os factores de risco que podem afectar o desenvolvimento da criança, os estudos foram orientados para a identificação dos factores de protecção que podem servir para uma prevenção e intervenção eficaz na vida da criança, prevenindo o surgimento de problemas ulteriores na vida adulta.

Segundo Rutter (2006), os factores de protecção modificam a reacção à situação que apresenta o risco, ao reduzir o efeito do risco e as reacções negativas. Pesquisas posteriores delinearam três conjuntos de factores implícitos para o desenvolvimento da resiliência: a) as auto-atribuições das crianças; b) os aspectos familiares; c) e as características dos meios sociais (Masten & Garmezy, 1985; Werner & Smith, 1982, 1992; cit. por Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Nesta ordem de ideias é importante salientar a teoria do Bronfenbrenner (1979, cit. por Anaut, 2005), que apresentou o modelo sócio-ecológico a fim de explicar o desenvolvimento humano analisando a inter-relação de quatro núcleos: o processo, a pessoa, o contexto e o tempo. Este referencial teórico, através dos conceitos da interdependência, homeostase e *feedback*, procura entender e organizar uma lista de factores protectores ao nível individual, familiar e comunitário.

Segundo esta perspectiva ecológica, encontramos na literatura diversos factores de protecção ao nível individual (*locus* de controlo interno, capacidade de regulação emocional, sistema de crenças, auto-eficácia, capacidades de *coping* eficaz, aumento do

nível de educação, competências e formação, saúde, temperamento, e o género), ao nível familiar (estrutura familiar, estabilidade na satisfação conjugal, coesão familiar, interacção apoiante entre cuidador-criança, ambiente estimulante, suporte social, influências da família de origem, situação económica estável e adequada, habitação adequada) e ao nível comunitário (envolvimento na comunidade, aceitação pela parte dos pares, apoio dos mentores, viver em bairros seguros, acesso a cuidados para as crianças, ensino de qualidade e acesso a cuidados de saúde de qualidade (Benzies & Mychasiuk, 2008).

Anaut (2005) a partir dos estudos de observação de famílias desfavorecidas de Garnezy e Masten (1991) conclui que a resiliência assenta em seguintes factores de protecção:

- a) Factores individuais: temperamento activo; afável; bom carácter (amabilidade); idade (juventude); género, ser rapariga, antes da adolescência, ou rapaz, durante adolescência; bom nível de capacidades cognitivas; sentimento de autoeficácia e de autoestima; construção de sentido e de coerência na vida; crenças religiosas; competências sociais; sentimentos de empatia; *locus* de controlo interno; humor; ser atraente para os outros (charme, carisma).
- b) Factores de protecção familiares: pais calorosos e apoio paterno; boas relações pais/filhos; harmonia parental).
- c) Factores extra-familiares: rede de apoio social (avós, parentes) e experiências de êxito escolar.

Algumas combinações destes factores contribuem para resiliência. Muitos estudos verificaram que um factor primário na resiliência é a presença de uma relação afectuosa, de suporte no seio familiar ou no exterior desta. Uma relação familiar criada com amor, confiança e que fornece bons modelos, incentiva e ajuda a reforçar a garantia de resiliência da pessoa.

Walsh (2003) salienta e outros factores que estão associados à resiliência, nomeadamente: a) a capacidade de fazer planos realistas e tomar medidas para cumpri-los; b) a visão positiva de si mesmo e a confiança nas suas forças e habilidades; c) habilidades de comunicação e de resolução de problemas; e d) a capacidade de lidar com emoções e impulsos fortes.

Segundo Walsh (2003), os factores protectores e de risco não são entidades estáticas, modificam-se em relação ao contexto e conduzem a resultados diferentes.

Na abordagem do conceito de resiliência e dos factores de protecção na vida do individuo é importante enquadrar a vertente de resiliência familiar. A resiliência familiar é a habilidade de a família responder positivamente à adversidade com mais recursos e mais confiança (McCubbin & McCubbin, 1993; Hawley & DeHann, 1996; Simon et al., 2005, cit. por Benzies & Mychasiuk, 2008). Esta resiliência desenvolve-se através da utilização com sucesso dos factores protectores para lidar com as situações de conflito e, assim, a família torna-se mais forte (O'Leary, 1998, cit. por Benzies & Mychasiuk, 2008).

Em conclusão, conforme, a teoria dos sistemas de Bateson “todos os sistemas biológicos (organismos e organizações sociais e ecológicas) são capazes de mudança adaptativa” (cit. por Paloutzian & Park, 2005, pag. 245). Esta mudança assume diferentes formas, tais como resposta, aprendizagem, sucessão ecológica, evolução biológica, evolução cultural, etc., de acordo com o tamanho e a complexidade do sistema em causa. Em qualquer sistema, as mudanças adaptativas dependem da “retroacção” (*feedback*), seja ela proveniente da selecção natural ou de um reforço individual. Em processo de mudança, o indivíduo procede por tentativa e erro através de um mecanismo de comparação. Efectuar tentativas e corrigir erros são uma forma de aprendizagem; e as outras formas de aprendizagem são a repetição, a imitação e a aplicação de recompensas e punições.

1.2. Considerações sobre religiosidade e de espiritualidade

Recentemente, o campo da psicologia tem mostrado um crescente interesse no impacto das crenças e práticas religiosas sobre o bem-estar psicológico do indivíduo. A religiosidade e espiritualidade fazem parte da experiência humana, sendo transversais em qualquer área que envolva a actividade humana, como a arte, música, poesia, guerra, inspiração, aspiração, sacrifício, moral, devoção, contemplação, conflito, etc. (Zinnbauer & Pargament, 2005, cit. por Paloutzian & Park, 2005).

Segundo Underwood e Teresi (2002), em 1994, no Instituto Nacional de Saúde da Criança e Desenvolvimento Humano (EUA), foi apresentado um modelo que refletia a integração de vários aspectos na vida do individuo. Este modelo apresenta quatro

dimensões da vida: a dimensão vital (componente física e emocional), a dimensão funcional (componente intelectual e física), a dimensão interpessoal (componente social e cultural) e a dimensão transcendental¹.

Hill e Pargament (2008) salientam que a religiosidade e a espiritualidade desenvolvem-se durante o ciclo de vida, são variáveis complexas e interdependentes com outras dimensões do desenvolvimento humano como, a dimensão cognitiva, emocional, comportamental, interpessoal e fisiológica.

Em Psicologia, as primeiras tentativas de definir a religião, couberam a William James (1902, cit. por Paloutzian & Park, 2005) que definiu a religião como: os sentimentos, as acções e as experiências do indivíduo na sua própria solidão, que lhe permite um estudo e um conhecimento de si próprio, que muitas vezes o levam a relacionar com algo que se pode tornar divino. Também fez a primeira distinção entre religião institucional e a religião experiencial, a primeira sendo uma tradição herdada de um conjunto de crenças e práticas desenvolvidas numa instituição e a segunda é uma experiência subjectiva em que um indivíduo diz ter tido contato com uma realidade transcendental.

A partir de 1940 até ao presente, as referências em Psicologia sobre espiritualidade aumentaram substancialmente, em simultâneo com uma grande variedade de estudos e com o desenvolvimento de várias escalas de avaliação da mesma.

O aumento de interesse está documentado por vários investigadores (por exemplo, Pargament, 1997; Emmons & Paloutzian, 2003; Paloutzian & Park, 2005; Hill et al., 2008) e particularmente a relação entre religiosidade, espiritualidade e a saúde, como formas de diversidade humana (American Psychological Association, 2002, cit. por McMinn, Hathaway, Woods & Snow, 2009). Foram encorajadas as observações e as investigações para: o desenvolvimento de escalas de avaliação da espiritualidade e da religiosidade; a análise do processo de maturação espiritual, do *coping* espiritual e religioso; o desenvolvimento da intervenção espiritual e religiosa; o estudo da ética de utilização dos constructos religiosos em psicoterapia; o desenvolvimento das competências profissionais em questões de espiritualidade e religiosidade; a análise da natureza causal destes constructos; a análise das bases neuropsicológicas da

¹ Transcendência espiritual é “a capacidade do indivíduo de estar fora do seu sentido imediato de tempo e lugar, ver a vida de uma perspectiva mais alargada, mais objectiva. Esta perspectiva de transcendência é aquilo em que a pessoa vê a unidade fundamental das aspirações da natureza” (Piedmont, 1999, cit. por Emmons & Paloutzian, 2003, pag. 379).

espiritualidade; as comparações inter-religiosas sobre o funcionamento da saúde e da sociedade (McMinn, Hathaway, Woods & Snow, 2009).

As práticas e crenças religiosas são predominantes em vários países do mundo e estão associados com bons índices de saúde e bem-estar (Hill & Pargament, 2008). A religião serve como uma ferramenta valiosa para os indivíduos que lidam com as situações *stressantes* da vida (Pargament & Raiya, 2010). Geralmente, os psicoterapeutas são familiarizados com as crenças religiosas dos clientes e relatam considerações positivas perante as crenças dos outros; e numa escala de 8 a 10, a fé é um factor importante na saúde mental da maior parte das pessoas (Delaney et al., 2007, cit. por McMinn, Hathaway, Woods & Snow, 2009).

Nos últimos anos, os psicólogos desenvolveram um grande interesse no estudo do *coping*/ajustamento, do perdão, gratidão, da esperança, da virtude, da humildade e do amor, valores estes historicamente religiosos e espirituais. Os investigadores e os profissionais da Psicologia começaram a converter este corpo de conhecimento em psicoterapia religiosamente integrada, com resultados promissores nos clientes (Pargament, 1997).

Existem várias investigações que estudam a religião com as crenças, as emoções, as práticas, as experiências religiosas e os mecanismos funcionais utilizados para encontrar o sentido da vida e lidar com os problemas, a morte, o sofrimento, a solidão, o isolamento e injustiça (Bruce, 1996; cit. por Pargament, 1997).

Segundo, Pargament (1997), a religiosidade esta substancialmente relacionada com um sistema de crenças formais, de práticas, tradições, rituais e estruturas organizadas. Argyle e Beit-Hallahmi (1975) definiram a religião como “um sistema de crenças no divino ou no poder super-humano e nas práticas de oração e outros rituais dirigidos para tal poder” (cit. por Paloutzian & Park, 2005).

No que diz respeito a espiritualidade, Pargament e Krumrei (2007) enfatiza que é uma construção ampla, abrangente, que envolve um investimento pessoal activo em crenças e práticas transcendentais e é vivida em relações quotidianas.

A espiritualidade é o "coração e alma" da religião e também pode ser expressa fora da religião formal, por exemplo na fé pessoal e por aqueles que não são formalmente religiosos (Hill & Pargament, 2008).

Zinnbauer (2005, cit. por Paloutzian & Park, 2005) salienta que a *religiosidade* é um constructo estático, institucional, objectivo, baseado em crenças e rituais, sendo uma busca individual ou grupal do sagrado dentro de um contexto tradicional, enquanto a *espiritualidade* é um constructo funcional, dinâmico, subjectivo, baseado na

experiência, definido como busca individual ou grupal do sagrado, da verdade universal e do sentido da existência.

Hill e colaboradores (2008) verificaram que a religião e a espiritualidade, apresentam uma grande relação entre elas enquanto constructos, determinada pela busca do sagrado que acontece num contexto alargado religioso, tradicional ou não tradicional.

A investigação tradicional psicológica apoia a abordagem que a religiosidade e a espiritualidade podem ter formas positivas e negativas (Hill et al., 2000; Hood, Spilka, Hunsberger, & Gorsuch, 1996; Zinnbauer et al., 1999, cit. por Paloutzian & Park, 2005). Além, da bem conhecida abordagem, do Ellis (1980) e Freud (1927) sobre a religião, como ilusória e patológica outros investigadores forneceram descrições mais equilibradas (cit. por Paloutzian & Park, 2005). Por exemplo, Fromm (1950) distinguiu dois tipos de religião: autoritária, quando o indivíduo é humilde, submisso em relação a uma maior poder, e a religião humanitária, quando o Deus representa e autoriza a força e auto-regulação individual. Salienta-se também a importante contribuição do Allport (1966, cit. por Paloutzian & Park, 2005), que apresentou a religião em duas formas: intrínseca e extrínseca. A religiosidade intrínseca existe quando o indivíduo vê a própria fé como um valor final em si mesmo, em contraste com a religiosidade extrínseca, ou seja, quando o indivíduo utiliza a religião num sentido utilitário para ganhar segurança, reconhecimento, estatuto social e outros objectivos laicos.

Emmons e Paloutzian (2003), enfatizam que estes dois constructos (religiosidade e espiritualidade) contêm dimensões múltiplas, que incluem a dimensão biológica, as sensações, os afectos, a cognição, o comportamento, a identidade, o sentido da vida, a moralidade, as relações inter-individuais, os papéis, a criatividade, a personalidade e auto-consciência. A partir desta perspectiva do desenvolvimento, as pessoas podem escolher toda variedade de percursos com o intuito de desenvolver o espírito humano. A natureza, o exercício, a música, as relações amorosas, a exploração científica, a religião, o trabalho, a arte, a filosofia e o estudo são apenas alguns dos percursos das pessoas nos seus esforços para crescer espiritualmente. Enquanto as pessoas recorrerem a estes diversos meios com o intuito de reforçar a sua busca para descobrir e perceber o seu eu essencial, eles estão participando na busca do espiritual (Pargament, 1997).

A espiritualidade é uma dimensão da experiência humana que exige uma expansão em todos os sistemas teóricos e práticos e engloba as interações bio-psico-socio-espirituais (Walsh, 2010). Essa interconexão está integrada na teoria dos sistemas

de Gregory Bateson, na sua obra *Mind and Nature: A Necessary Unity*. A espiritualidade define-se como um sentimento de relação com o Poder Superior e como um sentimento de totalidade (Walsh, 2010).

A partir de vários estudos salientamos algumas conclusões gerais sobre o significado da religiosidade e espiritualidade (Hill et al., 2000; Hood, 2003; Shafranske, 2002; Shafranske & Bier, 1999, cit. por Emmons & Paloutzian, 2003):

- a) a religiosidade e a espiritualidade são factores culturais não reduzíveis a outros processos ou fenómenos;
- b) a maior parte das pessoas define-se como religiosas e espirituais;
- c) uma significativa minoria identifica-se a si própria como espirituais e não religiosos, e utilizam a espiritualidade como um indicador para rejeitar a religião;
- d) a religiosidade e a espiritualidade são constructos multidimensionais e complexos;
- e) a religiosidade e a espiritualidade podem estar associadas quer com a saúde mental quer com o sofrimento emocional;
- f) a religiosidade e a espiritualidade são constructos com múltiplos níveis, como: o biológico, o afectivo, o cognitivo, o moral, o relacional, o nível de personalidade e autoidentificação, o fenómeno social, cultural e global.
- g) a religiosidade e a espiritualidade podem desenvolver-se ou modificar-se, nos indivíduos ou grupos.
- h) a religiosidade, está frequentemente associada a um nível de análise social ou de grupo e, a espiritualidade esta associada á um nível de análise individual.

Do ponto de vista terapêutico, Pargament e Krumrei (2007) argumenta que a religião é especialmente atraente, como uma forma de lidar com a crise, para aqueles que estão a enfrentar condições limite da existência humana. De acordo com Pargament (1997), o sagrado não se refere apenas a seres divinos, maiores poderes, Deus ou realidade transcendente, mas também a outros aspectos da vida que assumem uma importância extraordinária, em virtude da sua associação com o divino. Os objectos sagrados podem ser psicológicos (por exemplo, a identidade, o significado), sociais (por exemplo, comunidade, amor), tempo (por exemplo, o Sábado, o Domingo, o nascer-do-sol), as pessoas (por exemplo, os líderes) e o local (por exemplo, a natureza, igrejas).

Dado que a religião desempenha um papel central na vida de muitas pessoas, vários pesquisadores têm defendido a utilização de psicoterapia religiosamente integrada (Pargament & Kumrei, 2007). Plante (2009) examina as grandes tradições religiosas e espirituais e identifica várias ferramentas comuns que podem ser facilmente aplicadas aos serviços de tratamento psicoterapêutico. Estes incluem os benefícios da oração; da meditação; do significado, propósito e vocação na vida; da biblioterapia; da frequência dos cultos e rituais da comunidade; do voluntariado, da caridade; dos valores éticos e de comportamento; do perdão, gratidão e bondade; da justiça social; dos modelos de aprendizagem espiritual; da aceitação de si e dos outros (mesmo com falhas); de fazer parte de algo maior do que si próprio; e de apreciar a sacralidade da vida.

Independentemente da orientação dos profissionais de saúde mental, se os clientes são religiosos, espirituais, ou se identificam-se com uma comunidade de fé, essas ferramentas podem ser uma valiosa adição à *caixa de ferramentas* para a psicoterapia. Plante (2009) sublinha os conceitos e evidências que suportam a terapia espiritual integrada e identifica o que o terapeuta pode partilhar com as grandes tradições de sabedoria.

Uma autêntica busca do sagrado sempre foi parte integrante da psicoterapia experiencial centrada na pessoa de Carl Rogers (1989), citado por Hill e Pargament (2008). Partindo-se da abordagem da terapia centrada no cliente, enfatiza-se que os ingredientes críticos do encontro terapêutico, a empatia, aceitação e congruência, podem ser percebidos em termos sagrados como o amor, a compaixão e autenticidade. Assim, a espiritualidade pode desenvolver-se na relação terapeuta e cliente.

Os teóricos têm avançado que os indivíduos motivados por uma experiência de espiritualmente forte teriam uma série de benefícios. Eles são mais capazes de aceitar a realidade de uma situação, desenvolver estratégias criativas de *coping*, encontrar sentido no trauma, manter uma visão otimista do futuro, encontrar acesso a sua rede de apoio social, gerar a motivação para perseverar, crescer na adversidade e lidar psicologicamente com problemas sérios e com transtornos de *stress* pós-traumático (Ano & Vasconcelles, 2005).

Os indivíduos que relatam uma motivação espiritual mais forte manifestam menos conflitos, têm um propósito maior na vida, têm um maior compromisso com seus objetivos e revelam mais satisfação e felicidade na busca nos seus esforços (Emmons & Paloutzian, 2003).

1.3. Considerações sobre a relação entre resiliência e espiritualidade

Spilka (1985, cit.por Bong- Jae Lee, 2007) sugere que as crenças espirituais são para muitas pessoas factores de protecção em momentos de *stress*, pois estão associadas a melhores habilidades em lidar com *stress* e melhor bem-estar psicológico. O argumento deles é que as pessoas procuram dar sentido às suas experiências de vida e procuram entender a causa dos acontecimentos. Assim, as pessoas que veem a religião como uma parte vital da sua vida vão usá-la no seu processo de *coping* porque o ambiente e o contexto do evento *stressante* influencia as percepções e as atribuições das pessoas. Alegam ainda que situações percebidas como inexplicáveis ou incontroláveis são mais propensas a provocar uma estratégia de *coping* religioso. Hill e Pargament (2008) verificaram nas suas pesquisas, uma relação positiva entre situações *stressantes* (e.g., desastres naturais, racismo, discórdia confessional, guerra, morte de um ente querido, cancro, e stress pós-traumático) e a religiosidade intrínseca, a frequência na ida à igreja e o estado mental e emocional do indivíduo.

Vários estudos salientaram uma relação positiva entre perdão e saúde mental (Berry & Worthington, 2001), qualidade das relações humanas (Berry & Worthington, 2001), esperança (Rye et al., 2001), bem-estar existencial e religioso (Rye et al., 2001); e uma relação negativa entre perdão e depressão (Brown, 2003), *stress* (Berry & Worthington, 2001), raiva (Berry & Worthington, 2001; Rye et al., 2001), e ansiedade (Subkoviak et al., 1995; cit. por Van Dyke & Elias, 2007).

Outros investigadores tentaram dar explicação a esse fenómeno, dizendo que, quando o sistema nervoso esta a tentar resolver a injustiça percebida através da activação simpática (durante e depois do processo de perdão), a meditação, a procura e o encontro do significado, são estratégias que resultam melhor ao nível fisiológico e psicológico, pois facilitam uma quebra na frequência cardíaca, uma respiração mais relaxante, níveis mais baixos de ansiedade, de depressão, menos hostilidade e raiva e aumento de autoestima (Van Dyke & Elias, 2007).

Este raciocínio é coerente com as teorias do *stress*, *coping* e atribuições. Segundo Bong – Jae Lee (2007) a habilidade de lidar eficazmente com o *stress* (ou seja, os esforços de *coping* comportamental para dominar, reduzir ou tolerar as situações *stressantes*) é um factor significativo na determinação de uma boa saúde e bem-estar. Lazarus (1966) argumentou que a avaliação cognitiva de um evento e as respostas

posteriores de *coping*, afectam a relação entre *stress* e saúde. De acordo com Lazarus (1966), quando é vivida uma situação *stressante*, os indivíduos tendem a avaliar se o evento é ameaçador ou não. Num caso afirmativo, avalia-se a situação e os recursos adequados para lidar com o evento (cit. por Bong-Jae Lee, 2007).

Os fenómenos religiosos e espirituais têm recebido atenção como sendo um recurso amortecedor perante as tensões e os *stresses*. A fundamentação subjacente é que pela razão lógica e teórica, as atribuições a um propósito de Deus podem ajudar os indivíduos a dar sentido a eventos *stressantes* e podem facilitar a sua adaptação a circunstâncias *stressantes*. Assim, os que atribuem as circunstâncias *stressantes* a um propósito de Deus (Força Suprema, Espírito Santo, etc.) sentem-se menos desconfortáveis.

Park e Cohen (1993, cit. por Paloutzian e Park 2005), constataram que numa perspectiva adaptativa, as atribuições religiosas estão associadas a eventos *stressantes*, e estes, em última análise, promovem o crescimento pessoal. Vários estudos salientam os sintomas agudos que são, frequentemente, experienciados depois de situações de trauma extremo. No entanto, a maior parte dos indivíduos são resilientes nas suas estratégias de *coping* e adaptação, recuperando em alguns meses e não sofrendo perturbações de longo prazo (Litz, 2004; McFarlane, 1996, cit. por Walsh, 2007). Alguns estudos verificaram um crescimento individual pós-traumático positivo em cinco domínios: (1) o surgimento de novas oportunidades e possibilidades; (2) relações mais próximas e com maior compaixão pelos outros; (3) sentimento de força/confiança perante as mudanças futuras de vida; (4) reorganização das prioridades e apreciação da vida em plenitude; e (5) aprofundamento da espiritualidade (Calhoun & Tedeschi, 1999, 2006, cit. por Walsh, 2007).

Embora a literatura sobre resiliência e religiosidade ou espiritualidade, não seja abundante, os estudos encontrados apontam para correlações significativas entre espiritualidade e resiliência em: a) mulheres maltratadas em situações de violência doméstica (Canaval, González & Sánchez, 2007), b) em mães solteiras, afro-americanas que vivem em bairros urbanos (Brodsky, 2000), c) prisioneiros de guerra (Feder, Southwick, Goetz, Wang, Alonso, Smith, Buchholz, Waldeck, Ameli, Moore, Hain, Charney & Vythilingam, 2008), d) filhos de pais deprimidos (Rounding & Hart, 2008), e f) filhos de vítimas do Holocausto (Baron, Eisman, Scuello, Veyzer, & Lieberman, 1996).

O *coping* religioso positivo está associado também a melhores resultados na saúde mental e física de pacientes com várias doenças também entre sobreviventes de trauma, como por exemplo, pessoas afectadas por grandes inundações (Hill & Pargament, 2008).

Vários estudos verificaram que elevados níveis de religiosidade ou espiritualidade são considerados um factor protector na vida de mães consideradas resilientes, estão igualmente relacionados com menores níveis de depressão. Formas positivas de *coping* religioso estão relacionadas com reacções positivas face e após experiências traumáticas (Walsh, 2007).

No caso concreto da resiliência em famílias imigrantes, Dias (2006) refere que para a família lidar com a adversidade são fundamentais os sistemas de crenças familiares, em particular, os baseados em valores espirituais e religiosos. Estes resultados indicam a necessidade de valorizar a resiliência e a espiritualidade, e identificar recursos de apoio para estas pessoas.

Segundo Walsh (2010), as crenças e práticas espirituais têm sustentado as famílias ao longo dos milénios nas culturas de todo o mundo. Os sistemas familiares são comunidades que desenvolvem crenças próprias e significados da vida com direcionalidade e vida própria (Walsh, 2010). Desenvolvendo-se com base em tradições espirituais, culturais e multigeracionais, cada família constrói a sua própria espiritualidade que será transmitida ulteriormente. As considerações espirituais surgem em todas as etapas principais do ciclo familiar (Walsh, 2010). Com as cerimónias de casamento, um casal torna-se inerentemente espiritual, quer estas sejam ou não conforme com as práticas religiosas, incorporando os valores fundamentais como o amor, honra, respeito mútuo, lealdade e confiança. Os casais que são semelhantes na religião, crenças e práticas apresentam um maior bem-estar pessoal e uma relação com mais satisfação, menos conflitos, e menor probabilidade de divórcio do que aqueles que diferem um do outro na religião (Myers, 2006; cit. por Walsh, 2010).

Walsh (2007) recomenda tomar atenção para os sistemas de crenças da família “é fundamental compreender o sistema de crenças de cada família, enraizada nas tradições culturais e espirituais, que influencia as percepções dos membros e nas respostas de *coping* em situações traumáticas” (Neimeyer, 2001, citado por Walsh, 2007, pag. 211). Reconstrução do significado, como resposta á trauma e perda, é um processo fundamental em recuperação.

2. Processo Metodológico

2.1. O Desenho de investigação

A presente investigação pretende estudar relações entre variáveis através duma análise quantitativa dos dados. Em seguida vamos apresentar as questões de investigação, o mapa conceptual e as variáveis em estudos.

2.1.1. Questão inicial

A presente investigação desenvolveu-se a partir da seguinte questão:

Será que o grau de espiritualidade está relacionado com o grau de resiliência dos sujeitos?

2.1.2. Mapa conceptual

O mapa conceptual consiste na representação gráfica das variáveis que compõem a questão inicial e as relações que se pretendem investigar entre estas.



2.1.2.1. Operacionalização das variáveis em estudo.

Resiliência

Neste estudo, por *resiliência* entende-se o conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam o desenvolvimento saudável do indivíduo, mesmo tendo este vivenciado experiências desfavoráveis. A complexidade de constructo envolve a interação entre eventos de vida adversos e factores de protecção, internos e externos ao indivíduo (Pesce et al., 2005).

Espiritualidade

A *espiritualidade* é um constructo funcional, dinâmico, subjectivo, baseado na experiência, definido como a busca individual ou grupal do sagrado, da verdade universal e do sentido da existência. A espiritualidade aborda questões relativas ao transcendente e ao sentido de vida, tendo como pressuposto de que há mais vida do que aquilo que vemos ou compreendemos (Zinnbauer et al., 1997; Hill & Pargament, 2003; cit. por Underwood & Teresi, 2002).

2.1.3. Objectivos gerais e específicos

Globalmente, nesta investigação, pretende-se avaliar as qualidades psicométricas da *Escala de Resiliência* de Wagnild e Young (1993; ver Pesca et al., 2005) e da *Escala de Experiência Espiritual Quotidiana* de Underwood e Teresi (2002); bem como analisar a relação entre espiritualidade e resiliência na amostra recolhida.

Assim, os objectivos específicos deste estudo são:

1. Analisar as qualidades psicométricas da *Escala de Resiliência* de Wagnild e Young (1993; ver Pesca et al., 2005).
2. Analisar as qualidades psicométricas da *Escala de Experiência Espiritual Quotidiana* de Underwood e Teresi (2002);
3. Averiguar se existe uma relação entre as variáveis *grau de espiritualidade* e *grau*

de resiliência;

4. Verificar se existem diferenças significativas face à espiritualidade e resiliência quando consideramos as variáveis: idade, sexo, estado civil e nível educacional.

2.1.4. Questões de investigação

1. *Será que a resiliência está fortemente associada à espiritualidade?*

2. *Será que, quanto à idade, sexo, estatuto civil e nível educacional existem diferenças significativas face à resiliência e espiritualidade?*

2.1.5. Estratégia Metodológica

2.1.5.1. Selecção da amostra e procedimento de recolha de dados

Para poder participar neste estudo não existiam critérios de exclusão. A selecção da amostra foi realizada a partir de uma amostragem utilizando-se a estratégia de propagação geométrica “bola de neve” (Maroco, 2007). Deste modo, esta propagação ocorreu *online* através da divulgação de um *link*, através de e-mails das redes sociais. A todos os que foram informados do *link* foi-lhes pedido que divulgassem o mesmo pelos seus contactos.

A recolha dos dados foi entre Janeiro e Março de 2011. No momento da aplicação, os participantes foram informados sobre os objectivos do estudo, bem como se garantia a confidencialidade e o anonimato das suas respostas (ver Apêndice I - Consentimento informado).

Optámos por recolher os dados via *on-line*, por este ser o meio o mais apropriado para se chegar rapidamente a uma amostra heterogénea e de tamanho considerável, a custos mais baixos (ver Kraut et al., 2003).

2.2. Caracterização da Amostra

A amostra é constituída por 335 participantes ($N = 335$), sendo 81.5% de sexo feminino e 18.5% de sexo masculino. 57.62% dos participantes vivem no Distrito de Lisboa e os restantes (42.38%) habitam noutras regiões do país.

A média de idades dos participantes é de 33.65anos, sendo a idade mínima de 17 anos e a máxima de 71 anos, verificando-se um desvio padrão de 11.77.

Relativamente ao estado civil, constata-se que 60.6 % dos participantes são solteiros, 25.7 % são casados, 7.8 % vivem em união de facto, 4.5 % são divorciados, 1.2 % estão separados e 0.3 % são viúvos. Quanto ao nível educacional, verifica-se uma maior prevalência de participantes com formação de nível superior 55.5%, e 33.1% com formação pós-graduada. Os restantes apresentavam habilitações ao nível do ensino secundário (10.4%) e ao nível do ensino básico (1%).

Relativamente aos grupos profissionais, 54% dos participantes pertencem ao grupo dos especialistas das profissões intelectuais e científicas (psicólogos, sociólogos, médicos, biólogos, etc.), 10 % são profissionais dos quadros superiores de administração pública e empresas e do grupo dos técnicos e profissionais de nível intermédio (operadores de informática, técnicos de electricidade, etc.). Constatou-se, também, que uma boa percentagem da amostra, 62.4% encontram-se no activo e 27.2% são estudantes, e os restantes 9.6% são reformados e desempregados.

Relativamente à religião, 66% dos participantes referem que a sua religião é a católica, 26.6% não se consideram religiosos e os restantes (7.5%) professam outra religião.²

2.3. Instrumentos utilizados

Foram utilizados três instrumentos de forma a obter os resultados necessários ao cumprimento dos objectivos e questões de investigação referidas anteriormente. Para verificar a relevância, a clareza e a compreensão das perguntas foi realizado um pré-teste em 4 sujeitos.

2.3.1. Questionário de Dados Sócio-Demográfico

O *Questionário sócio-demográfico* é composto por questões de resposta fechada e rápida, que informam sobre a caracterização sócio-demográfica dos participantes,

² Consultar Apêndice III, para uma análise mais detalhada das características sócio-demográficas da amostra.

designadamente para sobre: o sexo, a idade, a localidade, o estado civil, o nível de escolaridade, a profissão, o estatuto ocupacional e a religião.

2.3.2. Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993)

Esta escala de resiliência “é um dos poucos instrumentos usados para avaliar níveis de adaptação psicossocial perante eventos importantes de vida, designadamente a resiliência” (cit. por Vara & Sani, 2006, p. 336). A escala é constituída por 25 itens, medidos numa escala de *Likert* compreendida entre 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Por exemplo: “*Sou capaz de depender de mim mais do que de qualquer outra pessoa*”. A pontuação total varia entre 25 e 175 pontos, com valores altos correspondendo a elevada resiliência. O questionário foi construído para identificar o grau de resiliência individual, avaliando as dimensões de *competência pessoal e aceitação de si mesmo e da vida*, como características positivas da personalidade que aumentam a adaptação do indivíduo (Pesce et al., 2005).

Após pré-teste realizaram-se algumas alterações no questionário para melhorar a sua inteligibilidade com base do *feedback* obtido nos pré-testes. Nomeadamente, o item 5 “ Posso estar por minha conta se precisar” mudou-se para “Posso estar por minha conta se for preciso”; o item 12 “Eu faço as coisas um dia de cada vez” mudou-se para “Vivo a vida um dia de cada vez”; e o item 17 “Minha crença em mim mesmo me leva a atravessar tempos difíceis” foi substituído por “Acreditar em mim mesmo leva-me a superar tempos difíceis”.

2.3.2.1. Revisão de Estudos Empíricos

O estudo de adaptação transcultural e avaliação psicométrica da escala de resiliência, apresentado por Pesce e col. (2005), foi realizado numa amostra de alunos do ensino básico e secundário, da rede pública de ensino do Município de São Gonçalo, Rio de Janeiro. A adaptação transcultural apresenta bons índices psicométricos, nomeadamente, ao nível da equivalência semântica (acima de 85%), da consistência interna (*alfa de Cronbach* de. 80) e da consistência temporal (coeficiente de correlação intraclass de. 746 ($p = 0.000$)). No que diz respeito à análise factorial, os autores optaram por manter os factores que explicassem mais de 39.9 % da variância total. Deste modo, na interpretação do agrupamento dos factores, que resultaram da rotação ortogonal *varimax*, os autores extraíram três factores. O primeiro, explica 20,6% da variância total, compreende itens que se referem à *resolução de acções e valores* (Pesce

et al., 2005, p. 444). O segundo factor, explica 6,7% da variância total e agrupa itens que transmitem a ideia de *independência e determinação*. No terceiro factor, saturam os itens indicativos de *autoconfiança e capacidade de adaptação* a situações, explicando 5,5% da variância total.

As correlações entre os factores e a escala total são estatisticamente significantes ($p < 0.01$). Quanto à validade de constructo, verificou-se uma correlação positiva e significativa com maior saúde física, determinação, sensação de bem-estar e habilidade de lidar com problemas ($p < 0.001$) (Aroian et al.1997, cit. por Pesce et al., 2005).

Outro estudo, que tinha como objectivo validar Escala de Resiliência (Wagnild & Young, 1993; ver Pesce et al. 2005) para população portuguesa e identificar o potencial de resiliência de adolescentes vítimas de violência interpaparental, foi realizado por Vara e Sani (2006). Neste caso os autores utilizaram uma amostra convencional, composta por dois grupos: um grupo normativo (334 jovens) e um grupo de controlo (46 jovens) considerado como grupo de risco, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos com uma média etária de 15.4. Neste estudo, encontrou-se um bom nível de consistência interna, $\alpha \text{ Cronbach} = .86$. Os resultados de análise factorial, segundo o critério de decisão de Guttman-Kaiser (valores próprios > 1), revelou a existência de 6 factores responsáveis por 55.5% da variância. Segundo essa análise factorial, verificou-se uma distribuição heterogénea dos itens da escala, existindo saturações nos factores poucos diferenciados para alguns itens. Desta forma resolveu-se considerar a opção do autor de estudo original, de considerar como valor de saturação superior a .40, mas perante os resultados obtidos, utilizou-se o tradicional valor de .30, para garantir a dispersão dos dados nos 3 factores.

2.3.3. A Escala de Experiência Espiritual Quotidiana de Underwood e Teresi (2002)

Trata-se de um instrumento unidimensional concebido para fornecer aos pesquisadores um autorelato que mede as experiências espirituais que as pessoas vivenciam nas suas vidas quotidianas. A escala tem 16 itens que inclui áreas como a admiração, gratidão, compaixão, sentido de conexão, amor e desejo de proximidade

com Deus. Os primeiros 15 itens são medidos numa escala *Likert* com 6 pontos (1 = muitas vezes por dia, 2 = todos os dias, 3 = na maior parte dos dias, 4 = alguns dias, 5 = de vez em quando, 6 = nunca ou quase nunca). Exemplo de um item: “Sinto-me em união com tudo àquilo que está vivo.” O último item, 16: “De um modo geral, quão próximo se sente de Deus?” foi construído numa escala de *Likert* com quatro categorias (1 = nada, 2 = algo próximo, 3 = muito próximo, 4 = tão próximo quanto possível) em forma oposta aos primeiros 15 itens. Trata-se de um item que pretende medir o grau de espiritualidade global.

2.3.3.1. Revisão de Estudos Empíricos

Os estudos que analisaram a Escala de Experiência Spiritual Quotidiana de Underwood e Teresi (2002) salientaram correlações entre as dimensões da espiritualidade da vida com a emoção, a cognição, o comportamento, e a saúde, como componente particular do bem-estar (Underwood e Teresi, 2002). Portanto, procedemos a analisar este instrumento.

As qualidades psicométricas apresentam-se em vários estudos. No estudo de Shahabi e Powell (1999; ver Underwood & Teresi, 2002) realizado numa amostra de 233 pessoas (60% raça branca e 53% católicos, 18% protestantes, 21% baptistas e 8% de outras religiões), com média de idades de 46.76 anos e um desvio padrão de 2.74, os autores encontraram uma consistência interna elevada com um *alpha Cronbach* de .94. No estudo do Centro Médico da Universidade de Ohio (ver Underwood & Teresi, 2002), realizado numa amostra de 45 pacientes com dor nas articulações, verifico-se um *alpha de Cronbach* de .95. No estudo de Zechmeister (1999; ver Underwood & Teresi, 2002), com uma amostra de 122 de estudantes universitários com idades compreendidas entre os 15 e os 88 anos ($M = 27.7$, $DP = 13.4$), encontrou-se uma boa consistência interna do instrumento aproximada a um *alpha de Cronbach* de .94.

No que diz respeito à análise factorial exploratória, o estudo de Shahabi e Powell (1999; ver Underwood & Teresi, 2002) demonstrou que os itens tinham uma tendência de agrupamento unidimensional naquela amostra. Assim, verificou-se que quase todos os itens se uniam no primeiro factor, com saturações entre .69 e .93, com excepção para os itens 13 e 14 (“Sinto um cuidado desinteressado pelos outros” e “Aceito os outros, mesmo quando fazem coisas que penso que são erradas”) que apresentaram saturações entre .33 e .27 no primeiro factor e saturações de .77 e .78 num segundo factor.

A consistência interna deste primeiro factor da escala obteve um *alpha de Cronbach* muito bom de. 93.

2.4. Análise de Dados

A análise quantitativa dos dados foi realizada com o recurso ao *Statistical Package for the Social Sciences – SPSS* (versão 18.0) e os outputs das análises apresentam-se em anexos.

Numa fase inicial, foi realizada a análise estatística descritiva com o objectivo de caracterizar a amostra utilizada no estudo, de acordo com os dados recolhidos com o questionário sociodemográfico (ver Apendice II).

Efectuaram-se análises prévias de forma a determinar a normalidade da distribuição e verificar a existência de *outliers* susceptíveis de influenciar de forma significativa os resultados.

Numa segunda fase verificaram-se alguns índices psicométricos das escalas utilizadas, nomeadamente da Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993; ver Pesci et al., 2005) e da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana de Underwood e Teresi (2002), ou seja, avaliou-se a qualidade do modelo factorial obtido após uma análise factorial exploratória e analisou-se a consistência interna das escalas totais e respectivas subescalas/dimensões.

3. Apresentação dos resultados

3.1. Procedimento e análise das características psicométricas da Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993).

Normalidade da distribuição

Para verificar a normalidade da distribuição na Escala de Resiliência utilizámos o teste não paramétrico de aderência à normal *Kolmogorov-Smirnov*. Segundo os resultados do teste, o nível de significância é de .000, valor inferior a .05, e também observamos que há um problema de assimetria nas distribuições das componentes das escalas. Em conclusão observam-se resultados que se desviam da normalidade. (ver Quadro 1.).

Quadro 1. Teste sobre a normalidade das distribuições da Escala de Resiliência

	Kolmogorov- Smirnov		Skewness	Kurtosis
	Statistic	Sig.	(Assimetria)	(Curtose)
Escala de Resiliência	0,07	.000	-0,038	-1,036

Análise factorial exploratória

Em primeiro lugar verificamos os pré-requisitos para uma análise factorial exploratória, utilizando o teste de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) e o teste de esfericidade de *Barlett*. Obtivemos bons resultados do KMO (.825) e um resultado significativo do teste de Barlett com um nível de significância de 0.000. Estes resultados indicam, que as correlações entre variáveis são adequadas para fazer uma análise factorial, preenchendo os seus pré-requisitos.

Com objectivo de obter uma estrutura factorial, utilizou-se o método de rotação *Varimax*. Extraímos três factores, tendo em conta os factores que apresentaram um *valor próprio* superior a 1, a análise do *Scree Plot* (regra do polegar) e a percentagem de variância explicada por cada factor. Assim sendo, o primeiro factor explica mais de 20% da variância total, o segundo factor explica 6.3% e o terceiro factor, 5.3% da variância total. De acordo com a agregação dos itens em cada componente, os itens 1, 2, 3, 6, 8, 9, 14, 15, 17, 20, 21, 23, 24 saturam no primeiro factor. O segundo factor é constituído pelos itens 5, 10, 13, 16, 18, 19 e o terceiro factor, pelos itens 4, 7, 11, 12, 22, 25. O primeiro factor é designado como *valorização de si próprio*, o segundo como *competência pessoal* e o terceiro agrupa itens relacionados com *aceitação da vida* (ver Quadro 2.).

A análise de consistência interna da escala total de resiliência permitiu verificar que o *alpha de Cronbach* encontrado foi de .81, um resultado razoável. Os *alphas de Cronbach* obtidos para cada factor foram para o 1º factor .77, para o 2º factor .62 e para o 3º factor .36.

De notar que como as correlações item-total corrigidas devem ser superiores a .40 (Hill & Hill, 2009). Verificámos que para o 1º factor os itens (8, 9, 14, 17, 21, 23, 24) apresentam correlações entre .42 e .52. Os restantes itens do 1º factor apresentam correlação item-total entre .27 e .38. No entanto, o valor do *alpha de Cronbach* deste factor não melhorava com a eliminação de nenhum item. Face ao 2º factor, os itens 5, 13 e 18, apresentam correlações item-total entre .30 a .36, e os itens 10, 16, 19 apresentam correlações de .41 e .42. Tal como para o 1º factor o valor do *alpha* desta subescala não melhorava com a eliminação de nenhum item.

Quanto ao terceiro factor observamos que as correlações item-total são todas abaixo de .26 e face ao item 4 a correlação é negativa, sendo que com a sua eliminação o *alpha* da subescala melhorava significativamente, passando de .36 a .42.

Em síntese, consideramos que os índices psicométricos não são suficientemente bons. Desta forma propomos que esta escala seja revista para obter melhores indicadores psicométricos.

Quadro 2. Análise factorial - Escala de Resiliência

	Factores		
	1	2	3
1.Quando faço planos levo-os até ao fim.	,437	,143	-,026
2.Costumo lidar com os problemas de uma forma ou de outra	,378	,200	-,075
3.Sou capaz de depender de mim mesmo mais do que de qualquer outra pessoa	,365	,278	,263
4.Manter interesse nas coisas é importante para mim	,304	,152	-,336
5.Posso estar por minha conta se for preciso.	,030	,482	,239
6.Sinto orgulho em ter realizado coisas na minha vida.	,576	-,059	,004
7.Costumo aceitar as coisas sem muita preocupação	,058	,245	,537
8.Sou amigo de mim mesmo.	,481	,144	,339
9.Sinto que posso lidar com várias coisas ao mesmo tempo	,463	,433	-,085
10.Sou determinado(a).	,469	,481	-,056
11.Raramente penso no objectivo das coisas.	-,143	,210	,313
12.Vivo a vida um dia de cada vez.	-,007	,281	,559
13.Posso enfrentar tempos difíceis porque já experimentei dificuldades	,062	,513	,203
14.Sou disciplinado(a).	,625	-,059	,120
15.Mantenho interesse nas coisas.	,480	,075	,071
16.Normalmente encontro motivo para rir.	,208	,522	,092
17.Acreditar em mim mesmo leva-me a superar tempos difíceis.	,456	,245	,112
18.Em situações de emergência sou uma pessoa em quem os outros	,212	,496	-,069
19.Posso, geralmente, ver uma situação de diversas maneiras	,176	,617	,161
20. Às vezes obrigo-me a fazer coisas quer eu queira ou não	,354	,048	,040
21. A minha vida tem sentido	,482	,271	,021
22.Não insisto em coisas sobre as quais não posso fazer nada.	,278	-,293	,565
23.Quando estou numa situação difícil normalmente encontro uma saída	,449	,324	,236
24.Tenho energia suficiente para fazer o que tenho que fazer.	,573	,315	,045
25.Não me importo se há pessoas que não gostam de mim.	,216	,052	,449

3.2. Procedimento e análise das características psicométricas da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana no presente estudo.

Normalidade

Para confirmação de normalidade ou não normalidade da distribuição das variáveis da Escala de Espiritualidade Quotidiana de Underwood e Teresi (2002) sob estudo, utilizamos também o teste não paramétrico de *Kolmogorov-Smirnov* (ver Quadro 3.). Dado que a distribuição é assimétrica e o nível de significância é de .000 obtido no teste que é um valor menor de .05, assim rejeita-se a hipótese da distribuição normal desta escala.

Quadro 3. Teste sobre a normalidade das distribuições da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana.

	Kolmogorov- Smirnov		Skewness (Assimetria)	Kurtosis (Curtose)
	Statistic	Sig.		
Escala de Experiência Espiritual Quotidiana	0,078	.000	-0,748	0,998

Análise factorial exploratória

Para verificar os pré-requisitos da análise factorial exploratória utilizamos o teste *KMO* (*Kaiser-Meyer-Olkin*), observando um resultado muito bom de .934 e no teste de esfericidade de *Bartlett*, um nível de significância de .000, valores que permitem o prosseguimento para a análise factorial.

Realizámos uma Análise de Componentes Principais, através do método *Varimax* com rotação oblíqua, sobre os quinze itens do instrumento (excluindo o item 16 “De um modo geral, quão próximo se sente de Deus?”, entendido como um item independente, por ter uma cotação diferente dos outros). Depois, seguindo a regra do *valor próprio* superior a 1 e o *Scree Plot* (regra do polegar), extraímos três factores, o primeiro com os itens 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; o segundo com os itens 1, 2, 3, 4, 5 e o terceiro factor com os itens 13 e 14. O primeiro factor explica 49.5% da variância total, o segundo 11.5% e o terceiro explica 7.2% da variância (ver Quadro 4.)

Quadro 4. Análise factorial - Escala de Experiência Espiritual Quotidiana

	Factores		
	1	2	3
1.Sinto a presença de Deus.	,349	,830	-,020
2.Sinto-me em união com tudo aquilo que está vivo.	,150	,532	,248
3.Durante o culto ou noutras ocasiões, quando em contacto com Deus, sinto uma alegria que me eleva acima das preocupações diárias.	,300	,809	,017
4.Encontro forças na minha religião ou espiritualidade.	,238	,867	,054
5.Encontro conforto na minha religião ou espiritualidade.	,271	,843	,094
6.Sinto uma profunda paz ou harmonia interiores.	,613	,075	,389
7.Peço a ajuda de Deus no decorrer das minhas actividades diárias.	,771	,297	-,029
8.Sinto-me guiado por Deus no decorrer das minhas actividades diárias.	,838	,333	,064
9.Sinto de uma forma muito directa o amor de Deus, por mim.	,854	,258	,100
10.Sinto o amor de Deus, por mim, através dos outros.	,769	,238	,221
11.Sou espiritualmente tocado pela beleza da criação.	,682	,231	,310
12.Sinto-me agradecido por todas as bênçãos divinas.	,783	,305	,144
13.Sinto um cuidado desinteressado pelos outros.	,231	,082	,672
14.Aceito os outros, mesmo quando fazem coisas que penso que são erradas.	,057	,060	,776
15.Desejo estar mais próximo de Deus ou em união com Ele.	,792	,284	,091

O coeficiente de consistência interna (*alpha de Cronbach*) da escala completa é. 92 um valor considerado muito bom.. A análise da consistência interna das subescalas revelou que o primeiro factor têm um coeficiente *alpha de Cronbach* muito bom de. 93

e correlações item-total bastante elevadas. O alpha da subescala aumentava para. 93 se excluíssemos o item 6. O segundo factor apresenta correlações inter-total elevadas e um *alpha de Cronbach* bastante bom de. 88. Este aumentava para. 92 caso se excluísse o item 2. O terceiro factor agrupou dois itens (13 e 14) apresentando um alpha de *alpha de Cronbach de. 36*. Estes dois itens apresentam também as correlações item-total mais baixas (. 33 e. 22, respectivamente). Denominámos os factores obtidos conforme as dimensões que pareciam avaliar: o primeiro factor, denominámos de *admiração, amor e desejo de proximidade com Deus*; o segundo factor de *gratidão e conexão* e o terceiro factor de *compaixão*. É importante relembrar que valores elevados nesta escala significam um menor grau de espiritualidade.

3.3. Análise de correlações entre escalas e dimensões

Para medir a intensidade da relação entre as variáveis *resiliência e espiritualidade* avaliadas pelas escalas em estudo, utilizamos testes não paramétricos do coeficiente de correlação *de Spearman*, porque este método aplica-se em casos de assimetrias na distribuição das variáveis. Assim, como se pode observar no Quadro 5. encontrou-se uma correlação significativa negativa e fraca entre a *Resiliência Global* e a *Espiritualidade Global* ($r = -.211$; $p < .01$). No entanto, como a escala da resiliência está medida em sentido contrário, significa que um maior nível de resiliência associa-se a um maior grau de espiritualidade.

Quadro 5. Correlações entre as escalas globais e as suas dimensões.

	Esp.1	Esp.2	Esp.3	EG	RG	Res.1	Res.2	Res.3
Esp.1 Admiração, amor e proximidade com Deus		,615**	,378**	,942**	-,240**	-,230**	-,185**	-,215**
Esp.2 Gratidão e Conexão			,229**	,823**	-,062	-,047	-,044	-,108*
Esp.3 Compaixão				,461**	-,236**	-,180**	-,223**	-,205**
Espiritualidade Global (EG)					-,211**	-,192**	-,165**	-,210**
Resiliência Global (RG)						,854**	,743**	,621**
Res.1 Valorização de si próprio							,504**	,331**
Res.2 Competência pessoal								,358**
Res.3 Aceitação da vida								

Nota. ** $p < .01$; * $p < .05$

Face ao domínio da Resiliência observamos correlações positivas fortes entre *resiliência global* e as dimensões de *valorização de si próprio* e de *competência pessoal* com resultados de $r=.854; p<.01$ e $r=.743; p<.01$.

No que diz respeito ao domínio da Espiritualidade, verificou-se uma correlação significativa e muito forte entre a *Espiritualidade Global* e a dimensão *admiração, amor e proximidade com Deus*. A dimensão *gratidão e conexão* apresenta uma correlação significativa e forte com a *espiritualidade global* ($r=.823; p<.01$) e uma correlação significativa e moderada com a dimensão *admiração, amor e proximidade com Deus* ($r=.615; p<.01$).

3.4. Análise de diferenças

Para avaliar se existiam diferenças significativas quanto ao grau de resiliência e de experiência espiritual por sexo, idade, estado civil e nível educacional recorreu-se a testes não paramétricos, uma vez que não se verificaram os pressupostos para a realização de testes paramétricos.

Face ao sexo, realizam-se testes de *Mann-Whitney*³ e apenas se encontraram diferenças significativas face à dimensão da resiliência *aceitação da vida* sendo que as mulheres apresentam valores mais elevados ($U = 5.536.5; W = 42.947.5; p = 0.000$) do que os homens.

Face à idade, após recodificarmos esta variável em 4 categorias (1= <19 anos; 2= entre 20 a 35 anos; 3 = entre 36 a 60 anos e 4= > 60 anos), realizámos testes de *Kruskal-Wallis*, e verificaram-se diferenças estaticamente significativas quanto à *espiritualidade global* ($X^2 KW (3) = 16.345; p = 0.001; n = 331$) e às suas três dimensões: *admiração, amor e desejo de proximidade com Deus* ($X^2 KW(3) = 17.360; p = 0.001; n = 331$); *gratidão e conexão* ($X^2 KW(3) = 10.195; p=0.017; n = 331$) e *compaixão* ($X^2 KW(3) = 11.609, p = 0.009; n = 331$); e face à dimensão da resiliência *aceitação da vida* ($X^2 KW(3) = 24.048; p=0.000; n = 331$) (ver Apêndice VIII; IX).

Realizadas as comparações múltiplas de médias das ordens para $\alpha = 0.05$ e o grupo etário entre os 20 e 35 anos (grupo 2) é o que apresenta valores mais baixos de espiritualidade global e das suas dimensões, diferenciando-se significativamente das

³ Teste de Mann-Whitney, utilizado como alternativa não paramétrica para a avaliação das variáveis em estudo e das variáveis ordinais.

distribuições do entre grupo etário dos 36 aos 60 (grupo 3; $p=0.002$ para a dimensão *admiração, amor e desejo de proximidade com Deus*), dos grupos etários 3 e 4 (i.e., com mais de 60 anos) ($p=0.000$ e $p=0.049$, respectivamente) para a dimensão *gratidão e conexão*. Face à dimensão *compaixão* o grupo 2 diferencia-se significativamente do grupo 4 ($p=0.004$) e o grupo 3 do grupo 4 ($p=0.043$). Este grupo etário é o que apresenta valores mais elevados (ver Apêndice VIII).

Face à dimensão *aceitação da vida* o grupo etário 4 é o que apresenta valores mais elevados de resiliência, apresentado valores com uma distribuição estatisticamente significativa dos grupos etários 1 e 2 ($p=0.016$ e $p=0.033$). O grupo 3 diferencia-se significativamente da distribuição dos valores dos grupos 1 e 2 ($p=0.005$ e $p=0.000$)(ver Apêndice IX).

Face ao nível educacional não se verificaram diferenças estatisticamente significativas.

Relativamente ao estado civil verificaram-se diferenças significativas quanto ao grau de espiritualidade global (X^2 KW (4) =14.350; $p=0.006$; $n=334$), resiliência global (X^2 KW (4) =14.182; $p=0.007$; $n=333$), e quanto à dimensão da espiritualidade *admiração, amor e desejo de proximidade com Deus* (X^2 KW (4) =14.125; $p=0.007$; $n=334$) e da dimensão de resiliência *aceitação da vida*. (X^2 KW (4) =14.036; $p=0.007$; $n=334$). Realizadas as comparações múltiplas de médias das ordens para $\alpha=0.05$, o grupo que apresenta valores baixos de espiritualidade nas respectivas dimensões é o da união de facto. Assim, os indivíduos que vivem em união de facto apresentam distribuições significativamente diferentes e menores relativamente à dimensão *admiração, amor e desejo de proximidade com Deus* que o grupo dos indivíduos casados ($p=0.002$), separados ($p=0.034$) e divorciados ($p=0.017$). Os solteiros também se diferenciam significativamente dos casados ($p=0.020$) apresentado valores mais baixos de *admiração, amor e desejo de proximidade com Deus* (ver Apêndices IV, V, VI).

Face à dimensão *admiração, amor e desejo de proximidade com Deus* os indivíduos casados apresentam valores estatisticamente mais elevados que os que vivem em união de facto ($p=0.004$). E os que vivem em união de facto apresentam valores mais elevados nesta dimensão que os solteiros ($p=0.025$) (ver Apêndice IV).

Relativamente à espiritualidade global os solteiros apresentam valores estatisticamente mais elevados do que os que vivem em união de facto ($p=0.023$), e os casados apresentam valores mais elevados do que os solteiros ($p=0.028$). O grupo dos solteiros e dos casados apresenta valores mais elevados de espiritualidade global do que o grupo dos que vive em união de facto ($p=0.023$ e $p=0.001$, respectivamente); e o grupo dos separados e dos divorciados apresentam valores mais baixos do que os que vivem em união de facto ($p=0.027$ e $p=0.026$)(ver Apêndice V).

Quanto à resiliência global e suas dimensões, o grupo dos divorciados apresenta sempre os valores mais elevados. Face à resiliência global, o grupo dos divorciados apresenta uma distribuição significativamente maior do que o grupo dos solteiros ($p=0.000$), dos que vivem em união de facto ($p=0.012$) e dos casados ($p=0.012$). Face à dimensão *valorização de si próprio*, os solteiros diferenciam-se significativamente dos casados ($p=0.049$), e dos divorciados, apresentando valores mais baixos (ver Apêndice VI; VII).

Face à dimensão *competência pessoal* da resiliência, os divorciados apresentam valores com uma distribuição estatisticamente significativa e mais elevada do que os casados ($p=0.015$), do que os solteiros ($p=0.013$), e dos que vivem em união de facto ($p=0.013$) (ver Apêndice VI). Face à dimensão *aceitação da vida* o grupo dos separados é o que apresenta valores mais elevados. O grupo dos divorciados apresenta distribuições estatisticamente significativas e mais elevadas do que os solteiros ($p=0.003$); e o grupo dos casados apresenta distribuições estatisticamente significativas e mais elevadas do que os solteiros ($p=0.024$) (ver Apêndice VII).

4. Discussão

Os objectivos desta investigação consistiam em analisar as qualidades psicométricas da Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993; ver Pesci et al., 2005) e da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana de Underwood e Teresi (2002) e responder às seguintes questões de investigação: *Será que o grau de resiliência está fortemente associado à espiritualidade? Será que, existem diferenças significativas face à resiliência e espiritualidade quando consideramos a idade, o sexo, o estado civil e o nível educacional?*

Para tal, recorreu-se a uma amostra de 335 de pessoas, sendo a maioria dos participantes de nacionalidade portuguesa e com média de idade de 33.65 anos.

Análise das qualidades psicométricas das escalas

Relativamente ao trabalho de adaptação e de análise das qualidades psicométricas das escalas, observámos que face à Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993; ver Pesci et al., 2005), no que se refere à equivalência semântica dos itens, entre a versão brasileira e a versão obtida em português temos de salientar que depois da realização de alguns pré-testes optou-se pela alteração de alguns itens para melhorar a sua compreensão.

No que diz respeito à consistência interna, foi encontrado um *alpha de Cronbach* de .81, que apresenta uma boa consistência interna, sendo um resultado semelhante ao resultado do estudo original de autores Wagnild e Young (1993; ver Pesci et al., 2005) e do estudo brasileiro de adaptação transcultural de Pesce e colaboradores (2005).

Em relação à análise factorial, enquanto no estudo original de Wagnild e Young (1993; ver Pesci et al., 2005) se extraíram só dois factores - *competência pessoal* e *aceitação de si e de vida* - e no estudo posterior brasileiro de Pesce (et al., 2005) resultaram três factores –o primeiro agrupou itens que indicam resolução de acções e valores; o segundo factor, agrupou itens que transmitem idéia de independência e determinação; no terceiro factor estão os itens indicativos de auto-confiança e capacidade de adaptação a situações. No presente estudo, extraíram-se três factores com uma repartição diferente dos itens, o que levou a uma denominação diferente das dimensões: a) *valorização de si próprio* b) *competência pessoal* e c) *aceitação da vida*.

Pensamos que os resultados obtidos se devem ao facto de se ter aplicado a escala em amostras muito distintas umas das outras. Assim, nos estudos de Wagnild e Young (1993; ver Pesci et al., 2005) e de Pesce e colaboradores (2005) as amostras eram constituídas, respectivamente, por mulheres adultas e por adolescentes. Neste caso, a escala foi aplicada pela primeira vez numa amostra grande da população portuguesa adulta e sem existirem critérios de inclusão.

Em relação às correlações item-total corrigidas observamos que muitos itens da escala têm saturações baixas, em especial o terceiro factor - *aceitação da vida* - com as

correlações item-total todas abaixo de .26 e face ao item 4 a correlação é negativa, sendo que, com a sua eliminação o alpha da subescala melhorava significativamente. Portanto, ressalta a ideia que a escala requer uma revisão futura mais rigorosa.

A Escala de Experiência Espiritual Quotidiana (Underwood & Teresi, 2002), revela uma consistência interna muito boa, resultado encontrado nos outros estudos como o estudo do Centro Médico da Universidade de Ohio, o estudo de Shahabi e Powell (1999; ver Underwood & Teresi, 2002) e no estudo de Zechmeister (1999; ver Underwood & Teresi, 2002). No entanto, os itens que saturam no terceiro factor, apresentam correlações item-total mais baixas, dado que parece apontar que uma reformulação futura destes itens ou mesmo o acrescento de outros itens poderá melhorar a sua consistência. Aliás, analisando o estudo original de Underwood e Teresi (2002) percebemos que a escala inicialmente partiu duma subescala com 6 itens, que fazia parte da escala *Brief Multidimensional Measure of Religiosity and Spirituality* (Tonigan, Walter & Underwood, 2002; ver Underwood & Teresi, 2002). Ulteriormente, a escala foi aumentada para 16 itens, com o objectivo de avaliar com maior precisão a percepção da transcendência na vida do dia-a-dia da pessoa.

A partir da análise factorial, obtivemos três factores da Escala de Espiritualidade que denominámos de 1) *admiração, amor e desejo de proximidade com Deus*; 2) *gratidão e conexão* e 3) *compaixão*, conforme o agrupamento dos itens e as dimensões sugeridas pela própria autora do instrumento.

Será que a resiliência está fortemente associada à espiritualidade?

Verificou-se uma significativa correlação negativa, mas baixa entre resiliência e experiência espiritual quotidiana nesta amostra. Portanto, e tendo em conta que na escala da espiritualidade quanto mais altos os valores menor o grau de espiritualidade, podemos, observar uma relação positiva significativa, ainda que baixa, entre estas dimensões.

Mas para uma melhor compreensão desta relação poderá ser adequado em futuras investigações utilizar também um instrumento que mede o *coping* religioso ou espiritual. Segundo Underwood e Teresi (2002), autora da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana, este instrumento difere dos outros instrumentos que avaliam a religiosidade, assim como o *coping* religioso (Pargament, 1997), a motivação religiosa (Hoge, 1972; cit.por Underwood & Teresi, 2002) ou, por exemplo, a *Spiritual Well-*

Being Scale (Ellison, 1983; cit.por Underwood & Teresi, 2002), cujos objectivos são medir a qualidade de vida existencial ou religiosa do indivíduo. Como a Escala de Experiência Espiritual Quotidiana é indicada para avaliação cognitiva das experiências e princípios religiosos da pessoa, a utilização desta com um conjunto mais alargado de escalas de avaliação da espiritualidade poderá contribuir para uma melhor investigação psicológica nesta área.

Será que, quanto à idade, sexo, estatuto civil e nível educacional existem diferenças significativas face à resiliência e espiritualidade?

Em relação a variável idade os resultados encontrados revelam que o grupo etário (maiores de 60 anos) apresenta valores mais elevados de resiliência face à dimensão *aceitação de vida*. Resultado que está em consonância com a literatura. Diehl e Hay (2010) salientam que as pessoas de idade mais avançada experimentam menos emoções negativas durante o dia a dia, em comparação com os jovens. As pessoas de idade mostram uma regulação emocional mais efectiva do que as pessoas mais jovens (Carstensen et al., 2000, Labouvie-Vief, 2003, cit. por Diehl & Hay, 2010). Em relação à *espiritualidade global* e as suas três dimensões o grupo de pessoas de idade mais avançada, apresentaram também resultados estatisticamente significativos, mais elevados.

Face às diferenças de género, verificou-se que as mulheres apresentam valores mais elevados na dimensão *aceitação de vida* do que os homens. Resultado que está em concordância com vários estudos que enfatizam uma maior capacidade de resiliência nas mulheres (Canaval et al., 2007; Benzies & Mychasiuk, 2008).

Em relação ao estado civil, encontramos valores mais elevados de espiritualidade global no grupo de pessoas casadas. Segundo Walsh (2007), as pessoas casadas apresentam um grau mais alto de religiosidade e espiritualidade que é considerado um factor muito importante de resiliência na família. Também, observamos dados interessantes, os divorciados apresentam valores significativamente mais elevados face à resiliência global e a *competência pessoal*. Apesar de o divórcio ser considerado um factor de risco na resiliência, estes resultados parecem sugerir que na nossa amostra, estas pessoas ao passarem por processos de adaptação à situação poderão ter-se tornado mais resilientes. Enquanto os solteiros se diferenciam significativamente

dos casados em relação à dimensão de *valorização de si próprio*, apresentando valores inferiores.

6. Considerações finais e limitações do estudo

O presente estudo tem como objectivo avaliar as qualidades psicométricas da Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993, cit. por Pesce et.al., 2005) e de Escala de Experiência Espiritual Quotidiana de Underwood e Teresi (2002) e investigar se existe uma relação entre resiliência e espiritualidade numa amostra portuguesa. Por conseguinte é possível retirarmos algumas conclusões gerais, com base dos conhecimentos, estudos analisados e dados obtidos. Portanto, cumpriu-se o objectivo de verificar a validade dos instrumentos referidos numa amostra representativa e perceber o impacto da experiência espiritual do dia a dia na resiliência dos participantes.

Em relação às limitações apontadas do estudo da Escala de Resiliência desenvolvida por Wagnild & Young (1993; ver Pesci et al., 2005), queremos chamar a atenção ao estudo realizado por Vara e Sani (2006), que salientaram o facto de o instrumento não possuir questões capazes de discriminar indivíduos com baixa resiliência. Analisando os resultados obtidos neste estudo, nomeadamente as qualidades psicométricas não muito boas, queremos chamar a atenção, que esta escala de resiliência encontra-se ainda em fase de estudos e necessita de melhorias na elaboração dos itens para podermos avaliar melhor a resiliência. Espera-se que este estudo possa ser precursor de futuros trabalhos de investigação que permitam constituir uma medida psicométrica fiável para a população portuguesa.

Em relação à Escala de Experiência Espiritual Quotidiana desenvolvida por Underwood e Teresi (2002) salienta-se que o construto de espiritualidade faz parte de um tema de abordagem muito subjectiva que inevitavelmente influenciou os resultados da investigação. E como a metodologia da investigação em curso foi uma análise quantitativa, a interpretação dos resultados não permitiu explorar melhor a subjectividade das respostas dos participantes. Mesmo assim o instrumento obteve alguns bons dados psicométricos, futuramente podia-se melhorar esta escala para obter índices psicométricos ainda mais fiáveis.

Em relação ao objectivo de estudar a relação entre resiliência e espiritualidade para população portuguesa, podia-se utilizar também diferentes escalas na avaliação dessas dimensões.

Contudo, este projecto de investigação parecenos ser de certa forma, inédito, o que sugere a possibilidade de um alargamento e aprofundamento desta temática da espiritualidade enquanto factor de resiliência.

Referências bibliográficas

- Anaut, M.(2005). *A resiliência: Ultrapassar os traumatismos*. Climepsi Editores PC.
- Ano G.G., Vasconcelles E.B., (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 61(4), 461–480.
- Baron, L., Eisman, H., Scuello, M., Veyzer, A. & Lieberman, M. (1996) Stress resilience, locus of control and children of holocaust victims. *The Journal of Psychology*, 130, 5, 513-525.
- Bong-Jae Lee (2007). Moderating Effects of Religious/Spiritual Coping in the Relation Between Perceived Stress and Psychological Well-Being. *Pastoral Psychology* 55, 751–759.
- Benzies, K., Mychasiuk, R. (2008). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child and Family Social Work*, 14, 103 -114.
- Brodsky, A.E. (2000). The role of religion in the lives of resilient, urban, African American, single mothers. *Journal of Community Psychology*, 2 (28), 199–219.
- Canaval, G. E., González, M. C. & Sánchez, M.O. (2007). Espiritualidad y resiliencia en mujeres maltratadas que denuncian su situación de violencia de pareja. *Colombia Médica*, 38, 72 -78.
- Cyrulnik B. (1999). *Uma infelicidade maravilhosa. Vencer os fracassos na infância*. Ed.Ambar. Porto.
- Dias, J. A. (2006). Resiliência das famílias imigrantes. *Revista Europeia de Inserção Social*, 1, 151-176.
- Diehl, M., Hay, E. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: The role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental Psychology*, 5(46), 1132–1146.

- Emmons, R.A., & Paloutzian, R.F. (2003). The psychology of religion. *Annual review of psychology*, 54, 377-402.
- Feder, A., Southwick, S.M., Goetz, R.R., Wang, Y., Alonso, A., Smith, B.S., Buchholz, K.R., Waldeck, T., Ameli, R., Moore, J., Hain, R., Charney, D.S., & Vythilingam M. (2008). Posttraumatic growth in former Vietnam prisoners of war. *Psychiatry*, 71(4).
- Hansson, K., Cederblad, M., Lichtenstein, P., Reiss, N., Belderhisser, J., Elthammar, O. (2008). Individual resiliency factors from a genetic perspective: Results from a twin study. *Family Process*, 47, 537-551.
- Hill, M.M., Hill, A. (2009). *Investigação por questionário*, Lisboa, Edições Sílabo.
- Hill, P. C., & Pargament, K., I. (2008). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 3-17.
- Kraut, R., Olson, J., Banaji, M., Bruckman, A., Cohen, J., Couper, M. (2003). Psychological research online: Opportunities and challenges. *APA-Internet Version 3.3*
- Luthar, S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Sílabo.
- Masten, A. S., & Wright M. (2009). Resilience over the lifespan - Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In John W. Reich (ed.), *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford Publications.
- McMinn, M.R., Hathaway W.L., Woods & Snow (2009). What American Psychological Association leaders have to say about psychology of religion and spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 3-13.

- Paloutzian, R. F., & Park, C.L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I., Raiya, H. A., (2010). Religiously integrated psychotherapy with muslim clients: From research to practice. Bowling Green State University Professional Psychology: Research and Practice. *American Psychological Association*, 41, 181–188.
- Pargament, K. I., Krumrei, E.J. (2007). Clinical assessment of client`s spirituality. *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press.
- Park, C. L., & Cohen, H. J. (1993). Religious and non religious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy & Research*, 17, 561–577.
- Pesce R.P, Assis S.G., Avanci J.Q., Santos N.C., Malaquias J.V., Carvalhaes R.(2005). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cad. Saúde Publica*. Rio de Janeiro, 21(2), 436-448, Mar-Abr.
- Plante, T. G. (2009). Spiritual practices in psychotherapy: Thirteen tools for enhancing psychological health. *American Psychological Association*, p. 241.
- Rounding, K.D. & Hart, K.E. (2008). Resilient outcomes in adults reared by depressed parents: Protective effects of religiosity and spirituality. *APA convention Presentation*.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals, New York Academy of Sciences*. 1094, 1-12.
- Underwood L.G., Teresi J.A. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *The Society of Behavioral Medicine*, 24(1), 22-33.

- Van Dyke C. & Elias, M. J. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 10, 395 – 415.
- Vara M., Sani A.I. (2006). Escala de Resiliência de Wagnild & Young (1993): Estudo preliminar de validação. *Actas da XI Conferência Internacional de avaliação psicológica: formas e contextos*. Ed. Carla Machado et al. Braga: Psiquilibrios, 333-340.
- Wagnild, G.M., Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *J Nurs Meas*, 1,165-78.
- Walsh, F. (2003).Family Resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42, 1-18.
- Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disaster: Strengthening family and community resilience. *Family Process*, 46, 207-227.
- Walsh, F. (2010). Spiritual diversity: Multifaith perspectives in family therapy. *Family Process*, 49, 330 - 348.
- Werner, E., Bierman, M.D., Fern, E.F., Simonian, K., Connor, A., Ruth, S., Smith, M.S. & Campbell, M. (1968). Reproductive and environmental casualties: A report on the 10-years follow-up of the children of the Kauai pregnancy study. *Pediatrics*, 1(42), July.

Escala de Resiliência de Wagnild & Young (1993)

	Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Nem concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente
1.Quando faço planos levo-os até ao fim.							
2.Costumo lidar com os problemas de uma forma ou de outra.							
3.Sou capaz de depender de mim mesmo mais do que de qualquer outra pessoa.							
4.Manter interesse nas coisas é importante para mim.							
5.Posso estar por minha conta se for preciso.							
6.Sinto orgulho em ter realizado coisas na minha vida.							
7.Costumo aceitar as coisas sem muita preocupação.							
8.Sou amigo de mim mesmo.							
9.Sinto que posso lidar com várias coisas ao mesmo tempo.							
10.Sou determinado(a).							
11.Raramente penso no objectivo das coisas.							
12.Vivo a vida um dia de cada vez.							
13.Posso enfrentar tempos difíceis porque já experimentei dificuldades.							
14.Sou disciplinado(a).							
15.Mantenho interesse nas coisas.							
16.Normalmente encontro motivo para rir.							
17.Acreditar em mim mesmo leva-me a superar tempos difíceis.							
18.Em situações de emergência sou uma pessoa em quem os outros.							
19.Posso, geralmente, ver uma situação de diversas maneiras.							
20.Às vezes obrigo-me a fazer coisas quer eu queira ou não.							
21.A minha vida tem sentido.							
22.Não insisto em coisas sobre as quais não posso fazer nada.							
23.Quando estou numa situação difícil normalmente encontro uma saída.							
24.Tenho energia suficiente para fazer o que tenho que fazer.							
25.Não me importo se há pessoas que não gostam de mim.							

ESCALA DE EXPERIÊNCIA ESPIRITUAL QUOTIDIANA DAILY SPIRITUAL EXPERIENCE SCALE (DSES)

INSTRUÇÕES

Este questionário refere-se a aspectos ligados à espiritualidade.

Leia cada uma das questões e assinale **apenas uma** opção.

Por favor responda a todas as questões.

N. B.

A lista que se segue inclui itens que pode experienciar ou não. Por favor considere com que frequência tem directamente esta experiência, e tente alhear-se do facto de achar se deveria ter ou não estas experiências.

Um número significativo de itens utiliza a palavra “DEUS”. Se esta palavra não lhe é confortável, substitua-a por outra que relacione o seu pensamento com o divino ou sagrado. Por exemplo: Poder Superior, Realidade Última, Deusa, Senhor, Consciência Suprema, Tao, Totalmente Outro, ou Grande Espírito.

	Muitas vezes por dia	Todos os dias	Na maior parte dos dias	Alguns dias	De vez em quando	Nunca ou quase nunca
Sinto a presença de Deus.						
Sinto-me em união com tudo aquilo que está vivo.						
Durante o culto ou noutras ocasiões, quando em contacto com Deus, sinto uma alegria que me eleva acima das preocupações diárias.						
Encontro forças na minha religião ou espiritualidade.						
Encontro conforto na minha religião ou espiritualidade.						
Sinto uma profunda paz ou harmonia interiores.						
Peço a ajuda de Deus no decorrer das minhas actividades diárias.						
Sinto-me guiado por Deus no decorrer das minhas actividades diárias.						
Sinto de uma forma muito directa o amor de Deus, por mim.						
Sinto o amor de Deus, por mim, através dos outros.						
Sou espiritualmente tocado pela beleza da criação.						
Sinto-me agradecido por todas as bênçãos divinas.						
Sinto um cuidado desinteressado pelos outros.						
Aceito os outros, mesmo quando fazem coisas que penso que são erradas.						
Desejo estar mais próximo de Deus ou em união com Ele.						

	Nada	Algo próximo	Muito próximo	Tão próximo quanto possível
De um modo geral, quão próximo se sente de Deus?				

Apêndice I.

Consentimento informado.

Mestranda: Olga Taranu

Orientador: Professor Doutor Wolfgang Lind

No âmbito do projecto de mestrado integrado da Psicóloga Olga Taranu, pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, solicita-se a sua colaboração neste projecto.

A sua participação consiste em completar um questionário sobre dados sócio-demográficos e outros dois questionários: um, sobre a sua atitude e comportamento em relação à espiritualidade e, outro, em relação a sua adaptação em situações importantes de vida.

Todos os dados são confidenciais e serão tratados com toda a privacidade.

A duração esperada de participação é aproximadamente 15 minutos.

A sua participação é completamente voluntária. Uma vez iniciado o processo deve responder até ao fim para que os seus dados sejam válidos, mas tem o direito de desistir da sua participação em qualquer momento, se assim o entender.

Por favor, caso tenha alguma dúvida ou questão contacte-nos através do e-mail:
olga.taranu75@gmail.com

Obrigada.

Apêndice II.

Questionário de Dados Sócio-Demográficos

Localidade

Idade

Sexo

- ☐ masculino
- ☐ feminino

Estado Civil

- ☐ solteiro(a)
- ☐ união de facto
- ☐ casado(a)
- ☐ separado(a)
- ☐ divorciado(a)
- ☐ viúvo(a)

Nível Educacional

- ☐ 9º ano ou menos
- ☐ 12º ano ou equivalente
- ☐ ensino superior
- ☐ mestrado/doutoramento

Estatuto Ocupacional

- ☐ activo(a)
- ☐ estudante
- ☐ doméstico(a)
- ☐ reformado(a)
- ☐ desempregado(a)

Grupo Profissional

- Grupo 1 – Quadros Superiores de Administração Pública, Dirigentes e Quadros Superiores de Empresas (p.e., directores e gerentes de pequenas empresas, embaixadores, director geral de administração pública, etc.)
- Grupo 2 - Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas (p.e., arquitectos, engenheiros, meteorologistas, biólogos, médicos, etc.)
- Grupo 3 - Técnicos e Profissionais de Nível Intermédio (p.e., oficiais da marinha, inspectores de obras, operadores de informática, técnicos de electricidade, etc.)
- Grupo 4 - Pessoal Administrativo e Similares (p.e., empregados de escritório, caixas, bilheteiros, recepcionistas, etc.)
- Grupo 5 - Pessoal dos Serviços e Vendedores (p.e., manequins, vendedores, vigilantes, guias-intérpretes, comissários de bordo, cozinheiros, governantas, etc.)
- Grupo 6 - Agricultores e Trabalhadores Qualificados da Agricultura e Pesca (p.e., agricultores, tiradores de cortiça, jardineiros, pastores, apicultores, etc.)
- Grupo 7 - Operários, Artífices e Trabalhadores Similares (p.e., mineiros, pintores, carpinteiros, trabalhadores da construção civil, etc.)
- Grupo 8 - Operadores de Instalações e Máquinas e Trabalhadores de Montagem (p.e., operadores de máquinas, condutores de veículos e embarcações, etc.)
- Grupo 9 - Trabalhadores Não Qualificados (p.e., engraxadores, pessoal de limpeza, porteiros, vendedores ambulantes, estafetas, guardas, etc.)

Origem Étnica/Cultural

- portuguesa
- brasileira
- africana
- europa occidental
- europa de leste
- asiática
- americana
- outra

Religião

- católica
- ortodoxa
- outra
- não sou religioso
- crente praticante
- crente não praticante

Apêndice III.

Características sócio-demográficas da amostra (N=335)

		Frequência	Percentagem
Estado Civil	Solteiro (a)	203	60.6 %
	União de facto	26	7.8 %
	Casado (a)	86	25.7 %
	Separado (a)	4	1.2 %
	Divorciado (a)	15	4.5 %
	Viúvo (a)	1	0.3 %
Nível Educacional	Menos que o 9º ano	1	0.3 %
	9ºano ou equivalente	2	0.6 %
	12ºano ou equivalente	35	10.4 %
	Ensino superior	186	55.5 %
	Mestrado/Doutor.	111	33.1%
Estatuto Ocupacional	Activo (a)	209	62.4%
	Estudante	91	27.2 %
	Doméstico (a)	3	0.9 %
	Reformado(a)	13	3.9%
	Desempregado (a)	19	5.7 %
Religião	Católica	221	66.0 %
	Ortodoxa	6	1.8 %
	Outra	19	5.7 %
	Não sou religioso	89	26.6%

Apendice IV.

Análise das diferenças entre 1ª, 2ª dimensão da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana e Estado Civil.

Variável Dependente	(I) Estado civil	(J) Estado civil	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Espirit_união	Solteiro(a)	União de facto	-38,94	19,87	,051	-78,02	,14
		Casado(a)	28,59	12,27	,020	4,44	52,73
		Separado(a)	69,91	48,16	,148	-24,83	164,66
		Divorciado(a)	34,97	25,52	,172	-15,23	85,18
	União de facto	Solteiro(a)	38,94	19,86	,051	-,14	78,03
		Casado(a)	67,52	21,34	,002	25,53	109,52
		Separado(a)	108,85	51,23	,034	8,07	209,64
		Divorciado(a)	73,91	30,92	,017	13,07	134,75
	Casado(a)	Solteiro(a)	-28,58 [*]	12,27	,020	-52,72	-4,44
		União de facto	-67,53 [*]	21,35	,002	-109,52	-25,53
		Separado(a)	41,33	48,79	,398	-54,65	137,31
		Divorciado(a)	6,39	26,69	,811	-46,12	58,89
	Separado(a)	Solteiro(a)	-69,91	48,16	,148	-164,66	24,83
		União de facto	-108,85	51,23	,034	-209,63	-8,07
		Casado(a)	-41,33	48,79	,398	-137,30	54,65
		Divorciado(a)	-34,94	53,68	,516	-140,53	70,65
	Divorciado(a)	Solteiro(a)	-34,97	25,52	,172	-85,18	15,23
		União de facto	-73,91 [*]	30,93	,017	-134,75	-13,07
		Casado(a)	-6,38	26,69	,811	-58,89	46,12
		Separado(a)	34,94	53,68	,516	-70,65	140,53
Espirit_experiência	Solteiro(a)	União de facto	-45,03 [*]	20,01	,025	-84,39	-5,66
		Casado(a)	16,74	12,36	,177	-7,57	41,06
		Separado(a)	46,59	48,51	,337	-48,83	142,02
		Divorciado(a)	2,78	25,70	,914	-47,78	53,35
	União de facto	Solteiro(a)	45,03 [*]	20,01	,025	5,66	84,39
		Casado(a)	61,77 [*]	21,50	,004	19,47	104,07
		Separado(a)	91,62	51,61	,077	-9,87	193,12
		Divorciado(a)	47,81	31,16	,126	-13,46	109,09
	Casado(a)	Solteiro(a)	-16,74	12,36	,177	-41,07	7,57
		União de facto	-61,77 [*]	21,50	,004	-104,07	-19,49
		Separado(a)	29,85	49,14	,544	-66,82	126,52
		Divorciado(a)	-13,96	26,88	,604	-66,85	38,92
	Separado(a)	Solteiro(a)	-46,59	48,50	,337	-142,01	48,83
		União de facto	-91,62	51,60	,077	-193,13	9,87
		Casado(a)	-29,85	49,14	,544	-126,51	66,81
		Divorciado(a)	-43,81	54,06	,418	-150,16	62,54
	Divorciado(a)	Solteiro(a)	-2,79	25,70	,914	-53,35	47,78
		União de facto	-47,82	31,15	,126	-109,09	13,46
		Casado(a)	13,96	26,88	,604	-38,92	66,84
		Separado(a)	43,80	54,06	,418	-62,54	150,16

Apêndice V.

Análise das diferenças entre 3ª dimensão, espiritualidade global, da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana e Estado Civil.

Variável Dependente	(I) Estado civil	(J) Estado civil	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Espirit_tolerancia	Solteiro(a)	União de facto	-13,83	20,06	,491	-53,30	25,63
		Casado(a)	12,3	12,39	,321	-12,05	36,70
		Separado(a)	29,17	48,63	,549	-66,49	124,83
		Divorciado(a)	9,70	25,77	,707	-40,99	60,41
	União de facto	Solteiro(a)	13,83	20,06	,491	-25,63	53,30
		Casado(a)	26,16	21,55	,226	-16,24	68,56
		Separado(a)	43,00	51,73	,406	-58,75	144,76
		Divorciado(a)	23,53	31,23	,452	-37,89	84,96
	Casado(a)	Solteiro(a)	-12,32	12,39	,321	-36,70	12,05
		União de facto	-26,16	21,55	,226	-68,56	16,25
		Separado(a)	16,84	49,26	,733	-80,06	113,75
		Divorciado(a)	-2,62	26,95	,923	-55,63	50,39
	Separado(a)	Solteiro(a)	-29,17	48,62	,549	-124,83	66,49
		União de facto	-43,00	51,73	,406	-144,76	58,76
		Casado(a)	-16,84	49,26	,733	-113,75	80,07
		Divorciado(a)	-19,47	54,20	,720	-126,09	87,15
	Divorciado(a)	Solteiro(a)	-9,70	25,77	,707	-60,40	40,99
		União de facto	-23,53	31,23	,452	-84,96	37,90
		Casado(a)	2,62	26,95	,923	-50,39	55,64
		Separado(a)	19,47	54,20	,720	-87,15	126,09
Espirit_global	Solteiro(a)	União de facto	-45,46*	19,88	,023	-84,56	-6,36
		Casado(a)	27,17*	12,28	,028	3,01	51,32
		Separado(a)	68,52	48,18	,156	-26,26	163,30
		Divorciado(a)	23,53	25,53	,357	-26,69	73,76
	União de facto	Solteiro(a)	45,46*	19,88	,023	6,36	84,57
		Casado(a)	72,63*	21,36	,001	30,61	114,65
		Separado(a)	113,98*	51,25	,027	13,16	214,80
		Divorciado(a)	68,99*	30,94	,026	8,13	129,86
	Casado(a)	Solteiro(a)	-27,17*	12,28	,028	-51,32	-3,01
		União de facto	-72,63*	21,36	,001	-114,65	-30,61
		Separado(a)	41,35	48,81	,398	-54,67	137,37
		Divorciado(a)	-3,63	26,70	,892	-56,16	48,89
	Separado(a)	Solteiro(a)	-68,52	48,18	,156	-163,29	26,27
		União de facto	-113,98*	51,25	,027	-214,80	-13,16
		Casado(a)	-41,35	48,81	,398	-137,37	54,67
		Divorciado(a)	-44,98	53,70	,403	-150,62	60,65
	Divorciado(a)	Solteiro(a)	-23,53	25,53	,357	-73,76	26,70
		União de facto	-68,99*	30,94	,026	-129,86	-8,14
		Casado(a)	3,63	26,70	,892	-48,89	56,16
		Separado(a)	44,98	53,70	,403	-60,66	150,62

*diferença significativa a 0.05

Apêndice VI.

Análise das diferenças entre resiliência global, 1ª dimensão da Escala de Resiliência e Estado Civil.

Variável Dependente	(I) Estado civil		(J) Estado civil	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Res_tot al	Solteiro(a)	União de facto		-20,57	19,82	,300	-59,57	18,43
		Casado(a)		-22,22	12,25	,071	-46,32	1,88
		Separado(a)		11,27	48,03	,815	-83,24	105,77
		Divorciado(a)		-89,76*	25,46	,000	-139,85	-39,67
	União de facto	Solteiro(a)		20,57	19,82	,300	-18,43	59,57
		Casado(a)		-1,65	21,29	,938	-43,54	40,24
		Separado(a)		31,84	51,09	,534	-68,69	132,36
		Divorciado(a)		-69,18*	30,85	,026	-129,87	-8,50
	Casado(a)	Solteiro(a)		22,22	12,25	,071	-1,88	46,32
		União de facto		1,65	21,29	,938	-40,24	43,54
		Separado(a)		33,49	48,66	,492	-62,25	129,22
		Divorciado(a)		-67,54*	26,6	,012	-119,91	-15,17
	Separado(a)	Solteiro(a)		-11,27	48,0	,815	-105,77	83,24
		União de facto		-31,84	51,10	,534	-132,36	68,69
		Casado(a)		-33,49	48,66	,492	-129,22	62,24
		Divorciado(a)		-101,03	53,54	,060	-206,35	4,30
	Divorciado(a)	Solteiro(a)		89,76*	25,46	,000	39,67	139,85
		União de facto		69,19*	30,85	,026	8,50	129,87
		Casado(a)		67,54*	26,62	,012	15,17	119,91
		Separado(a)		101,03	53,54	,060	-4,30	206,35
ResD1	Solteiro(a)	União de facto		-15,67	19,94	,433	-54,90	23,56
		Casado(a)		-24,40*	12,32	,049	-48,64	-,15
		Separado(a)		25,12	48,32	,604	-69,94	120,18
		Divorciado(a)		-66,63*	25,61	,010	-117,01	-16,24
	União de facto	Solteiro(a)		15,67	19,94	,433	-23,56	54,89
		Casado(a)		-8,73	21,42	,684	-50,87	33,41
		Separado(a)		40,79	51,40	,428	-60,33	141,91
		Divorciado(a)		-50,96	31,03	,101	-112,01	10,08
	Casado(a)	Solteiro(a)		24,40*	12,32	,049	,15	48,64
		União de facto		8,73	21,42	,684	-33,41	50,87
		Separado(a)		49,52	48,95	,313	-46,78	145,82
		Divorciado(a)		-42,23	26,78	,116	-94,91	10,45
	Separado(a)	Solteiro(a)		-25,12	48,32	,604	-120,18	69,94
		União de facto		-40,79	51,40	,428	-141,91	60,33
		Casado(a)		-49,52	48,95	,313	-145,82	46,78
		Divorciado(a)		-91,75	53,86	,089	-197,70	14,20
	Divorciado(a)	Solteiro(a)		66,68*	25,61	,010	16,24	117,01
		União de facto		50,96	31,03	,101	-10,08	112,01
		Casado(a)		42,23	26,78	,116	-10,45	94,91
		Separado(a)		91,75	53,85	,089	-14,20	197,70

Apêndice VII.

Análise das diferenças entre 2ª, 3ª dimensão da Escala de Resiliência e Estado Civil.

Variável Dependente	(I) Estado civil	(J) Estado civil	Mean	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
			Difference (I-J)			Lower Bound	Upper Bound
ResD2	Solteiro(a)	União de facto	1,73	19,94	,931	-37,50	40,96
		Casado(a)	-10,21	12,32	,408	-34,44	14,02
		Separado(a)	15,37	48,34	,751	-79,72	110,46
		Divorciado(a)	-75,54*	25,62	,003	-125,92	-25,14
	União de facto	Solteiro(a)	-1,72	19,94	,931	-40,96	37,50
		Casado(a)	-11,94	21,43	,578	-54,09	30,21
		Separado(a)	13,64	51,42	,791	-87,51	114,80
		Divorciado(a)	-77,26*	31,04	,013	-138,33	-16,20
	Casado(a)	Solteiro(a)	10,21	12,32	,408	-14,02	34,44
		União de facto	11,94	21,42	,578	-30,21	54,09
		Separado(a)	25,58	48,97	,602	-70,75	121,92
		Divorciado(a)	-65,32*	26,79	,015	-118,02	-12,62
	Separado(a)	Solteiro(a)	-15,37	48,34	,751	-110,46	79,72
		União de facto	-13,64	51,42	,791	-114,80	87,51
		Casado(a)	-25,58	48,97	,602	-121,92	70,75
		Divorciado(a)	-90,91	53,88	,092	-196,89	15,07
	Divorciado(a)	Solteiro(a)	75,54*	25,62	,003	25,14	125,93
		União de facto	77,26*	31,04	,013	16,20	138,33
		Casado(a)	65,32*	26,79	,015	12,63	118,02
		Separado(a)	90,91	53,88	,092	-15,07	196,89
ResD3	Solteiro(a)	União de facto	-18,10	19,84	,362	-57,12	20,93
		Casado(a)	-27,82*	12,25	,024	-51,92	-3,71
		Separado(a)	-80,71	48,08	,094	-175,30	13,88
		Divorciado(a)	-75,73*	25,48	,003	-125,86	-25,60
	União de facto	Solteiro(a)	18,10	19,84	,362	-20,93	57,12
		Casado(a)	-9,72	21,31	,649	-51,65	32,21
		Separado(a)	-62,62	51,15	,222	-163,24	38,01
		Divorciado(a)	-57,63	30,88	,063	-118,38	3,11
	Casado(a)	Solteiro(a)	27,82*	12,25	,024	3,71	51,92
		União de facto	9,72	21,31	,649	-32,21	51,65
		Separado(a)	-52,90	48,71	,278	-148,72	42,93
		Divorciado(a)	-47,91	26,65	,073	-100,33	4,51
	Separado(a)	Solteiro(a)	80,71	48,08	,094	-13,88	175,30
		União de facto	62,62	51,15	,222	-38,01	163,24
		Casado(a)	52,90	48,71	,278	-42,93	148,72
		Divorciado(a)	4,98	53,59	,926	-100,44	110,41
	Divorciado(a)	Solteiro(a)	75,73*	25,48	,003	25,60	125,86
		União de facto	57,63	30,88	,063	-3,11	118,38
		Casado(a)	47,91	26,65	,073	-4,51	100,33
		Separado(a)	-4,98	53,59	,926	-110,41	100,44

Apêndice VIII.

Análise das diferenças entre dimensões da Escala de Experiência Espiritual Quotidiana e Idade.

Dependent Variable	(I) Idaderec	(J) Idaderec	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Espirit_união	1,00	2,00	-15,49	31,15	,619	-76,77	45,80
		dimen sion3 3,00	19,67	31,73	,536	-42,75	82,08
		4,00	22,34	39,79	,575	-55,93	100,60
	2,00	1,00	15,49	31,15	,619	-45,79	76,77
		dimen sion3 3,00	35,16*	11,41	,002	12,70	57,61
		4,00	37,82	26,58	,156	-14,47	90,12
	3,00	1,00	-19,67	31,72	,536	-82,08	42,75
		dimen sion3 2,00	-35,16*	11,41	,002	-57,61	-12,70
		4,00	2,66	27,25	,922	-50,94	56,28
	4,00	1,00	-22,34	39,78	,575	-100,60	55,93
		dimen sion3 2,00	-37,82	26,58	,156	-90,12	14,47
		3,00	-2,67	27,25	,922	-56,28	50,94
Espirit_experiências	1,00	2,00	-19,24	30,76	,532	-79,76	41,28
		dimen sion3 3,00	26,31	31,33	,402	-35,32	87,95
		4,00	32,56	39,29	,408	-44,74	109,85
	2,00	1,00	19,24	30,76	,532	-41,28	79,76
		dimen sion3 3,00	45,54*	11,27	,000	23,37	67,72
		4,00	51,80*	26,25	,049	,14	103,44
	3,00	1,00	-26,31	31,33	,402	-87,94	35,32
		dimen sion3 2,00	-45,55*	11,27	,000	-67,72	-23,37
		4,00	6,25	26,91	,817	-46,70	59,19
	4,00	1,00	-32,56	39,29	,408	-109,85	44,73
		dimen sion3 2,00	-51,79*	26,25	,049	-103,43	-,14
		3,00	-6,25	26,91	,817	-59,19	46,70
Espirit_tolerancia	1,00	2,00	-44,21	30,52	,148	-104,26	15,83
		dimen sion3 3,00	-22,69	31,09	,466	-83,84	38,46
		4,00	31,52	38,98	,419	-45,16	108,21
	2,00	1,00	44,21	30,52	,148	-15,83	104,26
		dimen sion3 3,00	21,53	11,18	,055	-,47	43,53
		4,00	75,73*	26,04	,004	24,49	126,97
	3,00	1,00	22,69	31,09	,466	-38,47	83,83
		dimen sion3 2,00	-21,53	11,18	,055	-43,53	-,47
		4,00	54,21*	26,70	,043	1,67	106,73
	4,00	1,00	-31,52	39,98	,419	-108,21	45,17
		dimen sion3 2,00	-75,73*	26,04	,004	-126,97	-24,49
		3,00	-54,21*	26,70	,043	-106,74	-1,67
Espirit_total	2,00	1,00	21,76	31,88	,482	-38,98	82,51
		dimen sion3 3,00	43,43*	11,31	,000	21,17	65,69
		4,00	54,34*	26,35	,040	2,49	106,17
	3,00	1,00	-21,68	31,44	,491	-83,54	40,19
		dimen sion3 2,00	-43,43*	11,31	,000	-65,69	-21,17
		4,00	10,90	27,01	,687	-42,24	64,05
	4,00	1,00	-32,57	39,43	,409	-110,16	45,00
		dimen sion3 2,00	-54,33*	26,35	,040	-106,17	-2,49
		3,00	-10,90	27,01	,687	-64,05	42,24

Apêndice IX.

Análise das diferenças entre dimensões da Escala de Resiliência e Idade.

Dependent Variable	(I) Idaderec	(J) Idaderec	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Res_total	1,00	2,00	-35,43	31,30	,258	-97,02	26,14
		3,00	-52,86	31,87	,098	-115,58	9,84
		4,00	-36,69	39,97	,359	-115,33	41,95
	2,00	1,00	35,43	31,30	,258	-26,14	97,02
		3,00	-17,42	11,48	,130	-40,01	5,15
		4,00	-1,25	26,71	,963	-53,81	51,30
	3,00	1,00	52,86	31,87	,098	-9,86	115,58
		2,00	17,42	11,48	,130	-5,15	40,01
		4,00	16,17	27,38	,555	-37,69	70,04
	4,00	1,00	36,69	39,97	,359	-41,95	115,33
		2,00	1,25	26,71	,963	-51,30	53,81
		3,00	-16,17	27,38	,555	-70,04	37,69
Res D1	1,00	2,00	-40,15	31,28	,200	-101,69	21,38
		3,00	-30,46	31,85	,340	-93,13	32,20
		4,00	-16,53	39,94	,679	-95,12	62,05
	2,00	1,00	40,15	31,28	,200	-21,38	101,69
		3,00	9,69	11,47	,399	-12,87	32,26
		4,00	23,61	26,69	,377	-28,90	76,13
	3,00	1,00	30,46	31,85	,340	-32,20	93,13
		2,00	-9,69	11,47	,399	-32,26	12,87
		4,00	13,92	27,36	,611	-39,90	67,76
	4,00	1,00	16,53	39,94	,679	-62,05	95,12
		2,00	-23,61	26,69	,377	-76,13	28,90
		3,00	-13,92	27,36	,611	-67,76	39,90
ResD2	1,00	2,00	16,85	31,31	,591	-44,74	78,46
		3,00	7,27	31,89	,820	-55,46	70,01
		4,00	-5,56	39,99	,889	-84,24	73,11
	2,00	1,00	-16,85	31,31	,591	-78,46	44,74
		3,00	-9,58	11,47	,404	-32,15	12,98
		4,00	-22,42	26,72	,402	-74,99	30,14
	3,00	1,00	-7,27	31,89	,820	-70,01	55,46
		2,00	9,58	11,47	,404	-12,98	32,15
		4,00	-12,83	27,39	,640	-66,73	41,05
	4,00	1,00	5,56	39,99	,889	-73,11	84,24
		2,00	22,42	26,72	,402	-30,14	74,99
		3,00	12,83	27,39	,640	-41,05	66,73
Res D3	1,00	2,00	-38,50	30,40	,206	-98,32	21,30
		3,00	-88,10*	30,96	,005	-149,01	-27,19
		4,00	-94,15*	38,82	,016	-170,53	-17,76
	2,00	1,00	38,50	30,40	,206	-21,30	98,32
		3,00	-49,59*	11,14	,000	-71,50	-27,67
		4,00	-55,64*	25,94	,033	-106,67	-4,60
	3,00	1,00	88,10*	30,96	,005	27,19	149,01
		2,00	49,59*	11,14	,000	27,67	71,50
		4,00	-6,04	26,59	,820	-58,37	46,27
	4,00	1,00	94,15*	38,82	,016	17,76	170,53
		2,00	55,64*	25,94	,033	4,60	106,67
		3,00	6,04	26,59	,820	-46,27	58,37

